

«Терренкур» — маршрут оздоровления. Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». С этой известной присказкой в корне не согласны дети детского сада «Голубок». Дети подготовительной группы с родителями отправились на тропу Здоровья.

Цель **терренкура** — оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательская деятельность детей и взрослых.

Терренкур (лечебная ходьба) — одна из форм ЛФК, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьбы по определенному маршруту).

Дыхание на маршрутах терренкура должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2–4 шага — вдох, на 3–5 шагов — выдох, на подъеме на 2–3 шага — вдох, на 3–4 шага — выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1–3 минуты для отдыха, во время которых рекомендуется выполнить 2–3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15–30 мин. Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома. Ведь главные воспитатели ребенка — его родители. От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние их физического комфорта.

