**Инновационные формы оздоровления детей**

**Терренкур – маршрут оздоровления**

Терренкур-метод тренирующей терапии, заключающийся в дозированных прогулках.

Проводится в виде экскурсий, походов, прогулок по пересеченной местности с определенной физической нагрузкой в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

В условиях дошкольного образовательного учреждения используется вся территория. Детский терренкур - это система оздоровительной ходьбы, прыжков, бега, подвижных игр. Новая технология интересна и удобна детям, потому что им нравятся:

* простота и естественность движений;
* возможность выполнять их в любое время на воздухе;
* привлекательность в связи с возможностью игровой мотивации.

Данная методика предусматривает создание определенных условий:

* по территории ДОУ прокладывается маршрут пеших прогулок (терренкур);
* имеется спортивная площадка с соответствующим оборудованием;
* оснащены всем необходимым физкультурно-оздоровительные уголки;
* разработка перспективного плана физкультурно-оздоровительной работы с учетом использования терренкура в режиме дня;
* разработка планов-схем терренкур по возрастам;
* разработка картотек различных видов гимнастик (дыхательной, зрительной, пальчиковой, релаксации, психогимнастики), считалки, кричалки, стихи соответствующей тематики.

Терренкур – (комплексное занятие на воздухе) облегчает решение таких задач по основной образовательной программе, как :

* формирование элементарных математических представлений;
* закрепление знания порядкового счета названий цифр и геометрических фигур;
* умение ориентироваться в пространстве;
* рисование мелками, веточками на песке, водой на асфальте;
* развитие речи (разучивание стихов, кричалок, загадок, составление рассказов);
* знакомство с окружающим миром (игры экологического содержания, экологические праздники);
* музыкальная деятельность (исполнение песен, игра на музыкальных инструментах, хороводные игры и…);
* театрализованная деятельность (обыгрывание знакомых сказок, песен, потешек).

Комплексные занятия с использованием «марщрута здоровья» позволяют повысить качество полученных знаний и их закрепление в практической деятельности.

Можно использовать терренкур не только в образовательной деятельности, но и как один из элементов работы во время утреннего приема детей, организуемого на свежем воздухе, в вечернее время.

**I Основные правила использования терренкура**

Прогулки по терренкуру должны проводиться регулярно, желательно ежедневно, в нежаркое время суток ( утром, перед обедом, в предвечернее время, перед сном). Неблагоприятные метеоусловия при повышенной метеочувствительности детей диктуют необходимость ограничения дистанции и продолжительность ходьбы. Одежда должны быть легкой, не стесняющей движений, обувь удобной. Прогулку необходимо сопровождать правильным дыханием, появление приятной усталости к концу пути. Чередование напряженно и расслабленно во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы.

**II Общие рекомендации**

Дыхание по маршруту терренкура должно быть равномерным через нос (при вдохе следует умеренно вытягивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2-4 шага-вдох, но 3-5 шагов-выдох).

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 (10-15 минут).

При появлении симптомов усталости следует прекратить прогулку.

**III Воздействие терренкура**

Ходьба по ровному месту , чередующаяся с восхождением на небольшие высоты, тренирует весь организм, дает оптимальную нагрузку мышечной системе и связочно-суставному аппарату, способствует нормализации обмена веществ, функции нервной системы и органов пищеварении, активизирует кровообращение, увеличивает потребность кислорода.