Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Выраженное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове — признаки неправильного применения ходьбы.

Родителям можно устраивать детям и разновидность терренкура – поход. Для детей дошкольного возраста  семейный поход может длиться не более 2 часов с обязательными остановками по 15 минут для отдыха.



***Гареева С.Р.,***

***воспитатель группы***

**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад компенсирующего вида № 25»**



**ПАМЯТКА**

**для родителей**

**Терренкур — маршрут оздоровления**



**Что такое ТЕРРЕНКУР?**

**Терренкур**  (от французского языка terrain - местность и немецкого Kur - лечение) таким образом, под методом терренкур подразумевается **лечение (оздоровление) с помощью прогулки по определённой местности**.

Доказано, что **терренкур** способствует закаливанию детского организма, а красота окружающей природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно-эмоционального напряжения.

Данная методика успешно внедряется в практику работы «Золотого ключика», в котором для полноценного физического развития детей создаются все необходимые условия.

**Наш терренкур** – это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных и спортивных игр с использованием прохождения маршрутов по территории детского сада и прилегающей территории в разное время года.

Новая технология интересна детям с нарушениями зрения, потому что им нравятся простота и естественность движений; возможность выполнять их в любое время на воздухе; привлекательность  в связи с возможностью игровой мотивации.

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

Проводится **терренкур** в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

**Общие рекомендации к использованию**

**терренкуров в семье**

Ходить по маршрутам терренкура следует регулярно, 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.