

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 18  
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

# Из опыта работы : «Использование маршрута терренкура на физкультурном занятии на прогулке в средней группе»



Подготовили воспитатели  
группы «Колобок»:  
Фисун Т.П., Назарян Р.И.



*Здоровый человек — самое драгоценное произведение природы.*

**Т. Карлейль**



Терренкур – (нем. terrain – местность, участок, территория; и нем. kur – лечение) – метод лечения дозированными по расстоянию, времени и углу наклона пешими восхождениями по размеченным маршрутам.

Естественный терренкур лечит не только дозированной нагрузкой, но и общением с природой, чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом.

Терренкур способствует закаливанию организма, а красоты природы, спокойная обстановка создают предпосылки для снятия нервно-эмоционального напряжения.

# ТЕРРЕНКУ Р

Положительно  
воздействует на  
органы дыхания;

Повышает  
жизненный тонус  
организма;

Укрепляет  
мышцу  
сердца

Улучшает  
кровообращение;

Способствует  
закаливанию  
организма;

Является  
профилактикой  
многих  
заболеваний.

# Терренкур в разное время года



# «Путешествие к Снеговикам»

БЕСЕДА



# РАЗМИНКА



# ИЗВИЛИСТАЯ ТРОПА





# ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



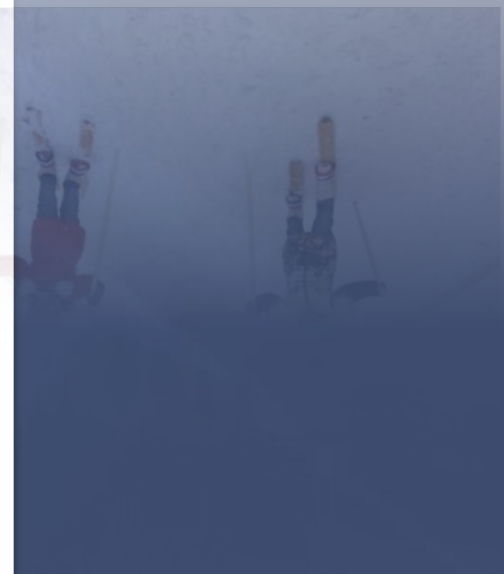
# СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР



# ПОДЪЕМ В ГОРУ СНЕГОХОДЫ



# ОСВОЕНИЕ ЛЫЖ



# ИГРА «Затейники»



# «Хомячки»



# Движение на санках



# ▣ Игра в снежки «Попади в цель»

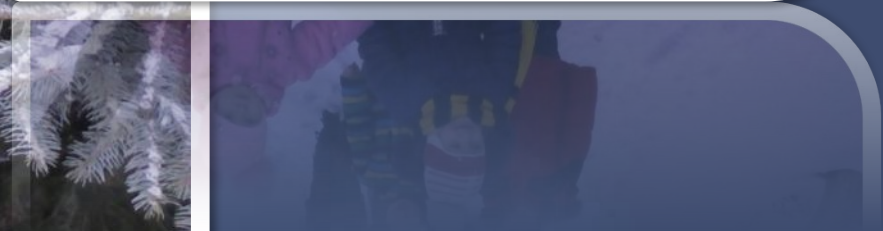




# СРАВНЕНИЕ ХВОЙНЫХ ДЕРЕВЬЕВ



# ПОИСК СНЕГОВИКА



# Хоровод «Ах, какой снеговик!»



# ИГРЫ СО СНЕГОВИКОМ



# УГОЩЕНИЕ «Сладкие снежки»





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

