

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



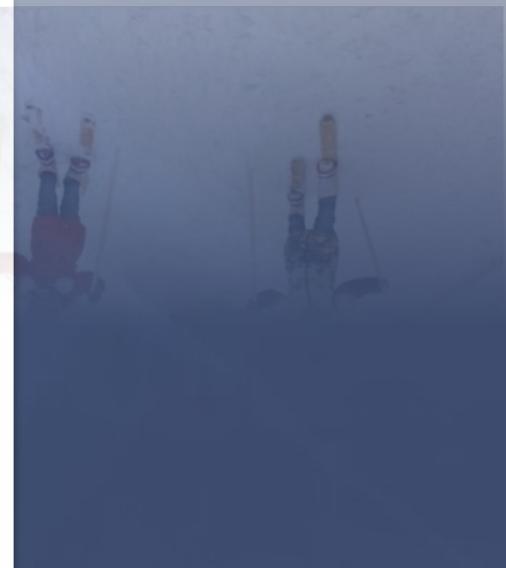
СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР



ПОДЪЕМ В ГОРУ СНЕГОХОДЫ



ОСВОЕНИЕ ЛЫЖ



ИГРА «Затейники»



«ХОМЯЧКИ»



Движение на санках



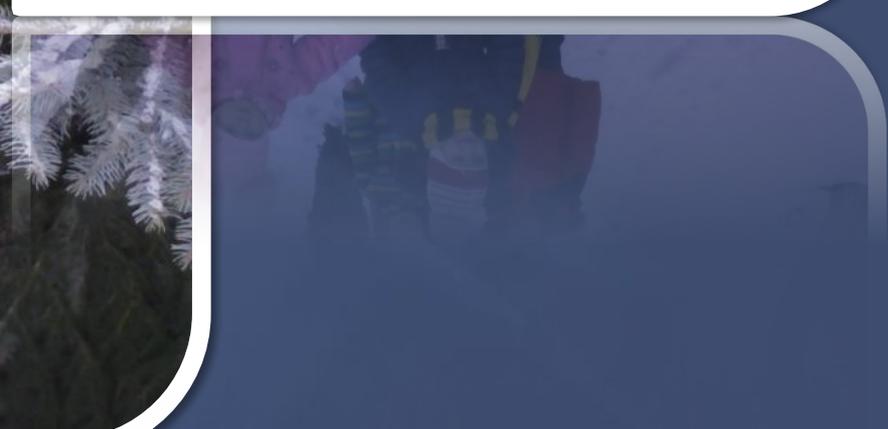
▣ Игра в снежки «Попади в цель»



СРАВНЕНИЕ ХВОЙНЫХ ДЕРЕВЬЕВ



ПОИСК СНЕГОВИКА



Хоровод «Ах, какой снеговик!»



ИГРЫ СО СНЕГОВИКОМ



УГОЩЕНИЕ «Сладкие снежки»





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

