ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР № 76

«Оздоровительный терренкур - как альтернатива прогулки

для детей и подростков с ОВЗ»

Подготовила: воспитатель Павлеян Н.В.

**Терренкур** - метод оздоровления, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок по размеченным маршрутам.

Термин терренкур появился в 1885 году. Немецкий профессор Макс Эртель считается основоположником этого метода. На собственном опыте он продемонстрировал положительный эффект от пеших прогулок. Страдая от искривления позвоночника, он начал заниматься ходьбой, постепенно усложняя маршрут и удлиняя время прогулок. В результате общее самочувствие улучшилось, выносливость повысилась. Профессор подошел к эффекту оздоровления с научной точки зрения, изучил воздействие метода на здоровье и начал практиковать лечение терренкуром среди своих пациентов.

**Технология терренкур** – это:

1. терренкурная дорожка – специально оборудованная тропа протяженностью от 500 метров до 3 километров в зависимости от поставленных уровней сложности ее преодоления;

2. маршрут в 500 метров считается лёгким, от 0,5 до 1,5 км – средней сложности, от 1,5 до 3 км, - трудным;

3. на всей протяженности маршрута устанавливаются указатели, на которых указано расстояние до конечного пункта, а так же углы подъёма, если они имеются, остановки, предусмотренные маршрутом;

4. рекомендованные расстояния между остановками маршрута средней сложности - 150-200 метров;

5. темпы движения по маршруту: медленный, средний, быстрый;

6. виды движения -

* медленный до 60 шагов в минуту
* средний 80-100 шагов в минуту
* быстрый более 100 шагов в минуту
* ходьба с ускорением
* ходьба с замедлением
* ходьба с углом подъема (для детей от 2 до 20 градусов)

7. Правила движения:

- регулярность и постепенное увеличение пешей нагрузки;

- концентрация внимания на прямой осанке;

- соблюдение дыхательной техники - на 2 шага вдох, на 3 шага выдох;

- в процессе движения не рекомендовано разговаривать;

8. Продолжительность терренкура 15-20-30-60 минут.

**Сферы применения:** санаторно-курортное лечение, реабилитация лиц с ОВЗ, туризм и активный отдых, образование.

**Цель внедрения:**

Создание оздоровительно-образовательного пространства на свежем воздухе в реабилитационном учреждении.

**Задачи:**

- приобщение к здоровому образу жизни, повышение уровня двигательной активности;

- повышение уровня безопасной двигательной активности учащихся, минимизация детского уличного травматизма;

- развитие выносливости, ловкости, координации движений;

- развитие интереса к познавательно-исследовательской деятельности.

Разработана схема маршрута ГБОУ РОЦ № 76, определены станции маршрута:

1. «Метеостанция»,
2. «Остров размышлений»
3. «Полоса препятствий. Босая стопа»
4. «Биостанция»
5. «Игролэнд. Асфальтовые игры»
6. «Птичий городок»
7. «Спортландия»

Подготовка к маршруту начинается с заполнения маршрутного листа согласно запланированной схеме движения.

*Станция 1 «Метеостанция»*

Метеорологическая станция – станция наблюдения и изучения явлений неживой природы, место для самостоятельных исследований погоды, а также может использоваться для проведения занятий по предметам: окружающий мир, география.

Это знакомство с измерительными приборами - термометр, барометр, компас, флюгер, дождемер, ветряной рукав, солнечные часы, рамка для определения облаков.

Это расширение знаний об атмосферных процессах и явлениях, изучение погодных условий, обучение прогнозированию погоды.

Объект станции: школьная метеоплощадка

*Станция 2 «Остров размышлений»*

Остров размышлений – станция, где можно спокойно остановиться, отдохнуть и восстановить дыхание, обсудить актуальную тему, подготовиться к увеличению физической нагрузки на следующем этапе движения.

Объекты станции: беседки, скамейки.

*Станция 3 «Полоса препятствий. Босая тропа»*

Безопасная полоса препятствий – малоподвижная всесезонная станция маршрута. Ее задачи в развитии координации движений, гибкости, концентрации внимания, активизации фантазии и сообразительности, формировании навыков ориентировки в пространстве.

Летний маршрут «Босая тропа» - это закаливание, повышение выносливости, улучшение координации движений, развитие внимательности, профилактика плоскостопия. Массажный эффект успокаивает гиперактивных детей и подростков.

Объекты станции: веревочный комплекс «Полоса препятствий», сезонный комплекс «Босая тропа».

*Станция 4 «Биостанция»*

Биостанция - станция, которая дает возможность поучаствовать в выращивании растений, помогает почувствовать связь с природой, учит заботиться об окружающей среде, относиться к ней с уважением. Огород влияет на сенсорное развитие: школьники знакомятся с разными текстурами, запахами, цветами. В огороде дети и подростки видят конкретные результаты своего труда, что позволяет им обрести уверенность в себе и своих силах, повысить выносливость и настойчивость.

Объекты станции: теплица, клумба.

*Станция 5 «Игролэнд»*

Асфальтовые игры помогают удовлетворять естественную потребность детей и подростков в движении, создают условия для развития двигательных умений, вызывают положительный эмоциональный настрой, способствуют развитию координации.

Объекты станции: рисованные краской игры на асфальте.

*Станция 6 «Птичий дом»*

Станция наблюдения за птицами, проведения бесед, дидактических игр, подкормка птиц в холодное время года.

Объекты станции: скворечники, кормушки.

*Станция 7 «Спортландия»*

Станция для проведения безопасных спортивных игр и силовых тренировок активного отдыха.

Объекты станции: уличные тренажеры, настольный теннис (пинг-понг).

**Результаты внедрения технологии**

*Оздоровительные:*

* формируется правильная осанка
* улучшается работа дыхательной системы
* закаливается организм и повышается иммунитет
* развивается ловкость, координация движения
* вырабатывается выносливость, дисциплина
* нормализуется психо-эмоциональное состояние и душевное равновесие

- развивается положительное отношение к здоровому образу жизни и спорту.

*Образовательные:*

* развивается наблюдательность, любознательность, познавательная активность детей и подростков
* формируются умения делать выводы, устанавливая причинно-следственные связи между объектами природы

 - воспитываются чувства коллективизма, взаимопомощи, эстетического восприятия природы.