

## **Образовательный терренкур – «Зимние забавы»**

11 и 13 декабря 2019 года для детей старшего дошкольного возраста групп «Непоседы» и «Воробушки» вокруг территории детского сада МА ДОУ № 50 инструктором по физической культуре был проведен образовательный терренкур. Терренкур – это специально организованный маршрут с интересными заданиями.

При прохождении этого маршрута одновременно решались не только воспитательные, образовательные и развивающие задачи, а также задачи оздоровления и закаливания детей. Станции, по которым проходил маршрут зимнего образовательного терренкура «Зимние забавы» включали традиционные для этого времени года виды детской деятельности: бег змейкой, пролезание в обруч, прыжки из обруча в обруч, метание мячиков в цель, подлазание через дуги и пролезание в туннель, перешагивание через препятствие, пробивание буллитов в ворота, встречная эстафета с передачей ледянки и катанием игрушки, перетягивание каната. При переходе от станции к станции дети выполняли физические упражнения, которые способствуют укреплению мышц, обеспечивают подвижность суставов, гибкость, повышают тонус всего организма, что, в общем, повысило физическую выносливость дошкольников. Такая круговая тренировка по терренкуру укрепляет детский организм, увеличивает сопротивляемость к различным инфекциям. Терренкуры нравятся детям тем, что на станциях они сами выбирают ту деятельность, которая интересна им в данный момент. Задания маршрута проходят в естественном для детей состоянии – в движении, на свежем воздухе. Это снимает психоэмоциональное напряжение у детей и дарит им положительные эмоции. Таким образом, дети получили максимум удовольствия, закали и эмоциональной подзарядки.



