

Ковров. Оздоровительные маршруты — «терренкуры»

Что такое терренкур?

«Термин «терренкур» произошел от сочетания французских слов «terrain» — местность, территория, и «cours» — лечение, то есть дословно означает «лечение местностью». По сути это пешая прогулка по специально разработанным маршрутам, дозированная по расстоянию, углу наклона местности и темпу ходьбы.

Немецкий профессор М. Эртель считается основоположником терренкура, на собственном опыте он продемонстрировал положительный эффект от пеших прогулок. Постепенно метод Эртеля распространился по всей Европе.

Терренкуры проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного нарастания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости. В каждом маршруте присутствует интересная информация по городскому пространству. Во время прохождения терренкура и ребенок и взрослый занимаются физическими упражнениями, играют в подвижные и спортивные игры, именно поэтому необходимо тщательно продумать форму одежды: одежда должна быть легкой, не стесняющей движение, а обувь — удобной, без каблуков, прогулка должна сопровождаться правильным дыханием.

Если в конце маршрута у Вас появилась приятная усталость, и Вы получили заряд энергии, значит, терренкур прошел успешно.

«Сенная площадь»

Адрес: Владимирская область. Ковров. Пересечение улиц Челюскинцев, Советской и Правды.

Немного интересного:

Сенная площадь открыта с 1912 года. Название говорит само за себя, здесь торговали сеном, дровами, продавали домашний скот: лошадей, коров, овец, поросят, кроликов, птицу. Пруд существовал здесь ещё в 19 веке, летом в нём купались, а зимой на замёрзшем пруду катались на коньках. С 1980-х годов сквер начал приходить в запустение, пруд заростал тиной.

В 2013 году местные власти начали благоустраивать сквер. Старые кусты вырубili, мусор вывезли, пруд почистили с помощью водолазов. Со стороны дороги пруд огородили чугунной решеткой, в сквере расставили лавочки и оборудовали детскую площадку. Парадный вход украсили металлической аркой с надписью «Сенная площадь». Заасфальтировали дорожки и стоянку возле сквера, отремонтировали сцену. Одной из самых увлекательных площадок в честь празднования Дня России в 2023 году стала площадка на Сенной площади.

Сегодня одной из активностей стала программа [ЯРКОпарк г.Ковров](#).

«Сквер Оружейников»

Адрес: Владимирская область. Ковров, улица Тимофея Павловского, 4.

Немного интересного:

В день оружейника 19 сентября 2017 года был открыт благоустроенный сквер Оружейников. Сквер стал не только местом отдыха для ковровчан, но и познавательной территорией, где можно ознакомиться с историей ковровского оружия. При входе и вдоль дорожек расположены стенды с информацией о ковровском оружии и его конструкторах. Сквер теперь превратился в ухоженную территорию с новой детской и спортивной площадкой с искусственным покрытием, обновлённым уличным освещением и широкими тротуарами. Снаряды для детской площадки выполнены в виде самолётов и боевых машин «Катюша».

Парк «Патриот» (Экскаваторостроителей)

Адрес: Владимирская область. Ковров, пересечение ул. Абельмана и ул. Свердлова.

Немного интересного:

История парка тесно связана с историей Ковровского экскаваторного завода, что нашло отражение в его названии. Парк был заложен в 1928-1930 годах во время реорганизации железнодорожных мастерских, на базе которых выросал новый завод – экскаваторный (именно в городе Ковров был создан первый в России экскаватор).

В современном парке присутствует многофункциональная детская зона, роллердром, «коробочка», площадка для игры в шахматы и многое другое. В 2020 -м году на территории парка КЭЗ организована постоянная выставка тяжелой военной техники. Экспозиция получила название «Парк патриот» и создана по инициативе Министерства обороны РФ. В парке можно увидеть танки.

Стадион «Авангард»

Адрес: Владимирская область. Ковров, ул. Долинная

Немного интересного:

Стадион «Авангард» на улице Долинной, был построен в 1950 году силами Экскаваторного завода. Часть его располагается на бывшем кладбище. Как вспоминают старожилы, новый стадион сразу стал центром спортивной жизни города, здесь работало много секций, зимой заливали каток.

В конце 80-х годов «Авангард» еще функционировал, хотя и не так бодро, но случился пожар -к то-то поджег деревянные строения. С тех пор стадион стал медленно, но верно умирать.

И вот! 31 августа, накануне Дня знаний и Дня рождения Коврова, многострадальный, но не сдающийся стадион «Авангард» стал местом открытия новой многофункциональной спортивной площадки. Смонтирована она на основе хоккейной коробки со специализированным покрытием. Она включает в себя поле для мини-футбол, волейбол, баскетбол, в зимнее время будет использоваться как каток.

Спортивный центр с ледовым залом «Ковровец»

Адрес: Владимирская область.
Ковров, ул. Еловая, д. 1

Немного интересного:

19 января 2016 года в Коврове прошла официальная церемония открытия ледового Дворца «Ковровец». На торжество в город оружейников прибыли министр спорта России Виталий Мутко и президент российской Федерации хоккея Владислав Третьяк.



Спорт – парк перед Ледовой ареной

27 июня 2020 года в Коврове в честь Дня молодежи официально возобновил работу спорт-парк перед ледовым дворцом «Ковровец».

«Парк культуры и отдыха им. В.А. Дегтярёва»

Адрес: Владимирская область. Ковров, ул. Грибоедова, 6

Немного интересного:

Не одно поколение ковровчан выросло, гуляя по аллеям парка им. В. А. Дегтярёва. Парк — это любимое место отдыха горожан и гостей города, проведения культурно-массовых и спортивных мероприятий, семейных праздников. Каждый год парк предлагает все больше концертов и фестивалей, на которых можно провести время всей семьей. А летом парк буквально превращается в площадку для городских мероприятий. И это неудивительно: открыто множество площадок, все продумано до мелочей, а самое главное — на любой вкус. С каждым годом парк становится все красивее и уютнее. По мнению людей, посещающих парк им. В. А. Дегтярёва, отдыхать в парке стало еще более комфортно: благоустроена территория, заасфальтированы дорожки, организована новая игровая площадка с установкой оборудования.

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Дыхательная гимнастика «Пузырики»

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Дыхательная гимнастика «Насосик».

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «Говорилка»

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Дыхательная гимнастика «Самолет».

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу – жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Дыхательная гимнастика «Мышка и мишка»

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.