

# Тропа здоровья

## Проект в средней группе «Капельки»



**Выполнили:**

**Яковлева Е. О.**

**г. Калининград**

**2019**

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента практически здоровых ребят, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого положения – гиподинамия, нарушение экологии, общее состояние окружающей среды, незнание своего организма. А ведь организм человека – самое совершенное творение природы. В нем нет ничего лишнего, ненужного. Каждая клетка, каждый орган, каждая часть тела выполняет свою функцию, определенную им биологическим законом. Понимание тех процессов, которые происходят в организме, является главным условием для организации здорового образа жизни ребенка. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Для этого необходимо изменить общественное отношение к здоровью, повысить персональную ответственность. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Одним из приоритетных направлений в нашей деятельности является оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется здоровью и сбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов была организована "Тропа здоровья".

"Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме.

### Характеристика проекта

**Тема проекта:** «Тропа здоровья».

**Сроки реализации:** апрель— сентябрь.

**Участники проекта:** педагоги, воспитанники, родители.

**Вид проекта:** практико-ориентированный, коллективный.

**Цель проекта:** Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода, воспитание здорового подрастающего поколения.

#### **Задачи:**

1. Создать условия для укрепления здоровья детей.
2. Создать условия для реализации двигательной активности в повседневной жизни.
3. Формировать жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
5. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.
6. Сохранение и укрепление здоровья детей;

**Целью организации «Тропы здоровья»** является: организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

**Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:**

- осуществлять профилактику плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
- приобщить детей к здоровому образу жизни.

## Концепция построения «Тропы здоровья»

Предусматривает проведение игровых занятий познавательного и двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы, организацию активного отдыха детей и их самостоятельную двигательную деятельность. Эта деятельность имеет комплексную направленность, т.к. кроме задач физического воспитания, она решает задачи по расширению кругозора детей, воспитанию личностных качеств: чувства товарищества, взаимопомощи, преданности, целеустремленности, решительности и других значимых личностных качеств. Также реализуются задачи оздоровительного, эколого-валеологического образования, формирования у детей навыков грамотного поведения в природе, закрепление названий растений и животных, воспитания любви к родному краю, гордости за свою малую родину.

### Тропа здоровья предназначена:

- для совершенствования основных движений человека: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
- для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- для решения задачи закаливания дошкольников;
- для развития их сенсорных способностей.

Оздоровительные маршруты по реализации проекта «Тропа здоровья» – это специально организованные маршруты для детей по территории дошкольного образовательного учреждения с посещением станций (центров двигательной, оздоровительной, познавательно-исследовательской, экологической деятельности). Оздоровительная и образовательная деятельность, осуществляемая в рамках проекта «Тропа здоровья», представляет собой интеграцию образовательных областей: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

Образовательные ситуации разработаны на основе системно-деятельностного подхода. Это своеобразные путешествия, имеющие сюжетную линию, которая объединяет двигательную и познавательно-исследовательскую деятельность, в ходе которой у воспитанников развиваются такие качества как:

осознающий понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья,

- любознательный, активный; эмоционально – отзывчивый;
- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы).

Оздоровительные игры-путешествия по станциям «Тропы Здоровья» состоят из трех этапов, каждый из которых подчинен определенной цели:

**-Введение в двигательную образовательную ситуацию** – вовлечь детей в игровую деятельность, заинтересовать их, постановка проблемы. Введение в двигательную образовательную ситуацию может быть самой разной. Инициатива может исходить как от педагога, так и от детей. Продумывая мотивации, ориентировка должна учитывать следующие аспекты: сезонность, познавательные интересы детей, двигательный опыт детей.

**-Актуализация знаний**, открытие новых знаний с помощью различных методов и приемов, самостоятельного поиска детей (повторение правил поведения, моделирование ситуаций и т.д.).

**-Пробные действия детей** – подведение итогов (выявление трудностей и достижений детей).

**Использование педагогом развивающих технологий позволяет активно применять деятельности способ обучения, при котором ребенок принимает активное участие в данной деятельности.**

Проект «Тропа здоровья» позволяет всем участникам здоровьесберегающего процесса: и детям и взрослым по-новому воспринимать и эффективно использовать уже имеющееся территории дошкольного учреждения спортивное и игровое оборудование. При проведении образовательных терренкуров с детьми педагоги должны соблюдать определенные требования к их **организации и правила безопасности:**

1. Примерные варианты маршрутов разрабатываются с учетом физической нагрузки, познавательного содержания, интересов детей, обсуждаются в процессе взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре.
2. Оборудование и атрибуты для организации спортивных игр, самостоятельной деятельности подбираются в соответствии с разработанными маршрутами с учетом интересов детей, времени года и погодных условий.
3. Прогулки по Тропе Здоровья предусматривают контроль за соблюдением правильного дыхания, сохранение оптимальной нагрузки, результатом которой является появление у участников маршрута приятной усталости к концу пути.
4. Одежда и обувь воспитанников для прохождения маршрута должны соответствовать сезону года и погодным условиям. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала проекта «Тропа здоровья».

## **Основные требования**

### **к организации оздоровления и физического развития**

- Режим дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей);
- Правильное соотношение динамического и статического компонентов (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5 – 4 часа);
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной нагрузки;
- Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды станций «Тропы Здоровья», достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими тренажерами простейшего типа и сложного устройства, оборудованием и пособиями;
- Соблюдение воздушно-теплового режима;
- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- Обязательное включение в комплекс прогулок по «Тропе Здоровья» элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости;
- Занятия строить с учётом группы здоровья детей (подгрупповые);
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- Включение элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

### **Требования, предъявляемые к снарядам для “Тропы здоровья”:**

- прочность;
- устойчивость к переменам погоды;
- большая пропускная способность.

Спортивные снаряды сделаны из оструганных бревен и металлических труб, окрашенных устойчивой к коррозии краской. Во избежание раскачивания, основания стоек шведских стенок, рукоходов, дугообразных металлических мостиков, модулей для подлезания и преодоления препятствий углублены на 0,70 м и залиты щебёночно-цементным раствором. Металлические конструкции соединены сваркой.

Около шведских стенок, рукоходов и снарядов, на которых выполняются прыжковые упражнения, оборудованы ямы, заполненные просеянным песком, перемешанным с опилками. Это предохранит детей от травм в случае падения со снаряда.

Все снаряды, установленные на «Тропе здоровья», максимально безопасны в пользовании. Поверхность деревянных снарядов ошкурена и окрашена, металлические конструкции не имеют заостренных углов, выступающих болтов, концов труб и т.

## **Организация "Тропы здоровья"**

Теплое время года прекрасная пора для укрепления здоровья и развития движений. Ребенок-дошкольник должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Для того чтобы это время провести с пользой для здоровья, я предлагаю создать на участке детского сада «Тропу

здоровья». Создание "Тропы здоровья" позволит проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.

«Тропа здоровья» начнет функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20°C-22°C, и заканчивает свою работу во второй половине августа. На протяжении всего летнего периода, ребята будут выполнять различные по продолжительности прогулки на тропе.

На территории «Тропы здоровья» дети смогут играть, получать световоздушные ванны, которые являются мягкой закалывающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен.

Я предлагаю, **Маршрут "Тропа здоровья"** расположить по периметру территории дошкольного учреждения и включить 6 станций:

• **Станция «Спортивная площадка»** включает в себя: футбольное поле, беговую дорожку, яму с песком для прыжков, лабиринт, балки для хождения, лестницы, кольца, труба, выносное спортивное оборудование предназначена для общего физического развития воспитанников, развития основных видов движения, организации спортивных и подвижных игр.

Для развития координационных умений имеется балки, лабиринт. Для развития силы и выносливости - турник, ракетка стенка, лесенка-стремянка. Для отработки прыжков - прыжковая яма, разметка. Чтобы научиться преодолевать склон, подготовлена дорожка для ходьбы с разными видами с гальки. Для метания на территории детского сада предусмотрено как стационарное, так и съемное оборудование. Чтобы разнообразить маршрут, можно использовать и выносное оборудование: палатка, тренога, стойки, туннели.

В распоряжение детей предоставляются самокаты, велосипеды, поэтому предлагаю включить сюда и веломаршруты. По периметру, вокруг детского сада, предлагаю нанести разметку для игр в «классики», для игр с мячом, для осуществления в игровой форме бега, прыжков, ходьбы на длительные дистанции.

• **Станция «Фитополяна»** -упражнения с использованием ароматерапии способствуют формированию осознанного представления о необходимости заботиться о своем здоровье через механизм лечебного воздействия приятных запахов, приносящих успокоение, здоровье и внутреннюю гармонию. Влияние ароматов не ограничивается чисто химическим воздействием на человеческий организм, они обладают мощным эмоциональным воздействием, изменяют энергетику и биоритмы человека. Главной целью работы является формирование экологической культуры, под которой понимается совокупность экологического сознания, экологических чувств и экологической деятельности.

**Станция «Уголок нетронутой природы»** помогает развивать чувство экологической эмпатии. Дети наблюдают и прислушиваются ко всему, что происходит в природе, чтобы рассказать о своих впечатлениях от встречи с деревьями, птицами, насекомыми. Особое внимание уделяется тем признакам, на основании которых ребенок строит свой рассказ о самочувствии живых объектов природы.

**В соответствии с этим можно выделить основные задачи экологического образования:**

- воспитание любви к природе через прямое общение с ней, восприятие ее красоты и многообразия;
- формирование знаний о природе;
- формирование начал экологической культуры;
- пропаганда экологического воспитания среди родителей.

Очень важно сформировать у детей правила поведения в природе. Правила должны быть не запрещающими, а разрешающими.

**Например:**

· Веди себя в природе, как в гостях, с уважением к её жителям.

· Природа - наш дом, приятно ли, если в доме будет бумага, мусор, отходы? Мы же не бросаем дома бумагу, банки и т. д.

· Хозяева природы (в лесу, в поле...) - птицы, звери, растения. Не разрушайте гнёзда, норки. Это их маленькие домики.

· Громкий разговор, крик пугает обитателей леса, луга... Старайтесь говорить так, чтобы не испугать животных, птиц, насекомых.

· Деревья растут медленно. Не ломай их.

· Сорванные цветы в букетах быстро вянут, а на лугу долго остаются красивыми. На экологической тропе выделяются экологические остановки.

«Деревья» (кустарники).

**Цель:** показать, что в природе всё взаимосвязано: растения являются пищей для животных, птиц, насекомых. Насекомые собирают пыльцу, способствуют размножению растений. Птицы, животные питаются насекомыми и т. д. Животные находят убежище среди кустарников.

Человек использует растения, животных, птиц, влияет на природу. Повсюду видны следы его влияния. Однако если это влияние велико, то природа реагирует на это: исчезают насекомые, растения, птицы. Они гибнут, оставаясь без места обитания, пищи. Такие растения занесены в Красную книгу. Познакомить детей с некоторыми видами животных, птиц, растений, занесённых в Красную книгу. Воспитывать экологическое сознание, понимание роли человека в природе.

• **Станция «Музыкальная полянка».** Музыка для ребенка — мир радостных переживаний. Чтобы открыть перед ним дверь в этот мир, надо развивать у него способности, и прежде всего музыкальный слух и эмоциональную отзывчивость. Иначе музыка не выполнит свои воспитательные функции. Используя потешки, песни, музыку, звуки природы педагоги научат детей слушать свой организм и оказывать ему помощь, правильно пользоваться дыханием во время физических нагрузок, заниматься релаксацией, обучают умению жалеть свой организм. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке детского сада, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем.

**Станция «Дорожка здоровья».** Эта дорожка в соответствии с названием предназначена для оздоровления детей. По ней дети будут ходить босиком, с удовольствием раздражая стопы ног. Она будет построена из мелких галек, керамзита, деревянных палочек диаметром 5 см, из речного песка и мягкой газонной травы. Общая длина дорожки составляет 4 метра, ширина 60 см. **Босохождение** является одним из традиционных методов закаливания человека, чтобы подготовить организм ребёнка к хождению по различным видам почвы, работа по закаливанию начинается ранней весной:

- *апрель:* ходьба по комнате в носках (30-60 с), через две недели ходьба по ковру босиком (5-30с);
- *май:* ходьба босиком по полу (младший возраст от 5-60 минут, старший возраст от 1,5-2 часа), кратковременное выбегание босиком на нагретый асфальт, траву (от 1 до 4-5 минут);
- *июнь-июль-август:* постоянное хождение дома босиком, ходьба босиком по траве, песку, неровной земле, гальке (младший возраст от 5-30 минут, старший возраст от 5-90 минут);
- *сентябрь-март:* постоянное хождение дома босиком, закаливающие процедуры в группе.

При этом имеет место, комбинированное воздействие на терма- и механорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной поверхности стоп. Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

«Босоножье» - это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

• **Станция «Туристическая тропа».** Туристическая тропа предназначена для развития у детей физических качеств, накопления и обогащения двигательного опыта. Кроме этого, дошкольников будут знакомить с понятиями «турист», «туристический маршрут», «туристическая карта», «туристическое снаряжение». На туристической тропе дети будут выполнять дыхательные упражнения, которые способствуют:

- повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению лимфо- и кровообращения в легких, улучшению деятельности сердечнососудистой системы и кровообращения.

**На прогулочных участках всех возрастных групп имеются модули** для профилактики плоскостопия и коррекции осанки, используемые воспитателями в оздоровлении детей, как в рамках утренней гимнастики, так и в остальные режимные моменты пребывания детей на прогулочном участке.

Экологические объекты для наблюдений также расположены по всей территории детского сада и представлены видовым разнообразием деревьев и кустарников, различными цветниками, огородом, садом камней, розарием, зеленой аптекой, пнем, муравейником, скворечниками.

Поэтому эколого - туристические маршруты по территории детского сада разнообразны и имеют разные степени сложности

### Содержательная часть проекта

**Образовательная работа** предполагает познавательные (беседы, дидактические игры, конкурсные задания) и физкультурные занятия. С детьми будут проводиться практические занятия по типу природоведческих прогулок, прогулок-разведок, прогулок-поисков, занятий-тренировок, сюжетно-ролевых занятий, круговых тренировок, занятий-соревнований и т.п.

**Физкультурно-оздоровительная работа:** двигательный и познавательный материал будет закрепляться и совершенствоваться на утренних и вечерних прогулках с помощью подвижных игр поискового характера, физических упражнений с туристской направленностью.

**Активный отдых:** с детьми и родителям будут проводиться туристские развлечения на участке детского сада, так и на прилегающей к нему территории.

#### Теоретическая подготовка

**Формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства.** Здоровый образ жизни в режиме дня; значение физических упражнений, виды спорта; движение — основа здоровья; значение закаливания; личная гигиена; питание и здоровье; режим дня-основа здорового образа жизни; забота об осанке; дыхание и здоровье; забота о глазах; уход за зубами; самоконтроль.

**Формирование представлений о физической культуре как средстве оздоровления и познания мира.** Польза от экскурсий, прогулок, походов (укрепление своего здоровья, новые знания и впечатления, приобретение ценных жизненных умения). Народные приметы (предсказания погоды).

**Формирование начальных навыков.** Правильно и быстро одеться и обуться (по погоде, по сезону) на физкультурное занятие, на экскурсию, прогулку, туристскую прогулку. Правила безопасного поведения на прогулках, в транспорте. Сведения о групповом и личном снаряжении. Набор для пешей прогулки — похода. Движение группы на маршруте — соблюдение дистанции, темпа, режима движения. Как безопасно расположиться на привале.

**Формирование знаний о личной гигиене и предотвращении возможных опасностей.** Требования к внешнему виду, одежде, обуви. Оказание доврачебной помощи при порезе, ушибе, засорении глаза, если простудился, заблудился, укусил клещ, разразилась гроза, встретились ядовитые растения.

**Формирование стремления к познанию окружающего мира, которое начинается с изучения родного края.** Город, в котором я живу. Мой детский сад, его местоположение. Изучение природных и социальных объектов, расположенных вблизи детского сада. Закрепление и расширение знаний о птицах и растительном мире.

**Формирование знаний о бережном отношении к природе.** Природа — источник первых конкретных знаний. Объекты живой и неживой природы. Отдых и туризм должны организовываться так, чтобы не причинить вреда природе.

**Формирование навыка работы с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство.** Назначение карты. Виды карт. Простейшие топографические знаки. Нахождение их на карте. Условные запрещающие и разрешающие знаки. Составление плана детского сада, улицы, плана маршрутов, позволяющих дошкольникам справляться с обязанностями «штурмана» на прогулках и экскурсиях, имеющих поисковый характер.

**Формирование умений ориентироваться в предметно-пространственном окружении.** Обогащение опыта ориентации с учетом основных и промежуточных пространственных направлений. Определение местоположения предметов относительно себя, а как же собственного местоположения в пространстве в процессе игровых двигательных заданий, подвижных игр, прогулок. Формирование умений запоминать пройденный путь, находить обратную дорогу, находить различные объекты по легенде, знакомство с компасами, сторонами света.

**Физическая подготовка.** Совершенствование естественных видов движений. Развитие основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость) и общих координационных способностей. Значение физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья. Ведущее физическое качество путешественника - общая выносливость. **Развитие выносливости:** циклические упражнения — ходьба, бег, ходьба в чередовании с бегом;

подвижные игры. **Развитие силы:** упражнения динамического характера с ограничением статических компонентов — лазанье; простые висы; метание; прыжки через препятствия; упражнения с партнером; общеразвивающие упражнения с предметами небольшой массы. **Развитие быстроты:** хорошо освоенные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, — бег на короткие дистанции, челночный бег, игровые упражнения с элементами соревнования, подвижные игры. Развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание, пружинистые, маховые движения, прыжки, метание, лазание. **Развитие общих координационных способностей:** упражнения на построение, перестроения, подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, общеразвивающие упражнения из различных исходных положений с элементами новизны, спортивные упражнения.

**Формирование необходимых умений и навыков в избранном виде туризма в пешеходных прогулках — походах.**

**Развитие специальной выносливости:** продолжительная ходьба, ориентирование на местности — выполнение игровых заданий по поиску различных объектов на экскурсиях, прогулках, прогулках-походах. **Развитие специальной силы:** преодоление травяных, земляных, снежных склонов небольшой крутизны; метание снежков, шишек; перелезание через препятствия. **Развитие специальных скоростных способностей:** подвижные игры эстафетного характера, ходьба, бег с изменением скорости и направления движения, бег на скорость с целью нахождения природных и социальных объектов. **Развитие координационных способностей:** ходьба, бег по легенде, преодоление препятствий (как естественных, так и специально устроенных); ходьба, бег с выполнением заданий на определение направлений, ходьба «след в след», подвижные игры поискового характера, эстафеты с туристской направленностью.

**Техническая и тактическая подготовка**

**Формирование знаний и умений обеспечивающих в пеших прогулках-походах.** Специальные упражнения для освоения технических приемов и преодоления естественных препятствий (ручей, бревно, склоны небольшой крутизны). Движение по тропикам с отработкой рациональной техники ходьбы, движение по травяным, земляным, заснеженным склонам с отработкой подъемов и спусков.

**Формирование способности совершать целенаправленные действия, позволяющие успешно решать задачи пешеходных прогулок — походов.** Распределение силы в пути. Рациональный отдых на маршруте, привале. Рациональное движение на маршруте. Выбор места для привала, создание его удобства и безопасности с помощью взрослых.

**Формирование личностных качеств, дружеских отношений.** Беседы «Общение-залог здоровья», «Понятие дружбы», «Значение дружбы взаимопомощи в условиях экскурсий, прогулок — походов». Демонстрация фильмов, иллюстраций о дружбе. В процессе подвижных игр формировать умение действовать сообща на основе взаимопонимания и поддержки. Учитывать договариваться, уважать замыслы других детей. Постоянно менять роли в процессе прогулок — походов с целью поддержания интереса к совместной игровой деятельности и на этой основе формировать отношение к труду, а также воспитывать целеустремленность, активность и организационные умения. Моделировать разнообразные педагогические ситуации, способствующие формированию взаимовыручки, взаимопонимания заботы друг о друге. Проводить эстафетные игры между подгруппами, в которых каждый ребенок согласует свои действия с действиями партнеров.

**Примерные темы прогулок-походов:**

- «Прогулки по временам года»,
- «Лесной стадион»,
- «Туризм и экология»,
- «Экологическая тревога»,
- «Семейный спортивный калейдоскоп».

**Игры поискового характера:**

- «Кто быстрее найдет клад»,
- «Проложи самый короткий маршрут»,
- «У Природы - матери в гостях»,
- «Путешествие в Красную книгу»,

**Примерный перечень подвижных игр:**

- **Меткий стрелок;**



- Поймай комара;
- Горячая картошка;
- Медведь и пчелы;
- Хитрая лиса;
- Охотники и зайцы;
- Лягушки и цапли;
- Через ручеек.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми разработана система профилактической работы, приемы закаливания.

### **Комплекс закаливающих процедур имеет следующие составные:**

- ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- хождение босиком по траве;
- принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
- принятие ножных ванн с выполнением упражнений «топание» в воде;
- выполнение упражнений на осанку;
- выполнение закаливающего, точечного массажа.

На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: спортивное (бревно для равновесия, скамейка, дуги для подлезания) - это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей; игровое (пеньки, мостик, брёвна, коробка с камнями) – всё это способствует профилактике плоскостопия и закаливанию стопы. Кроме того, на тропе установлены сказочные герои. Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня. На ней дети будут выполнять следующие упражнения:

- упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полу присяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);
- упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по мостику; ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки,); захват предметов стопами ног.

### **Ожидаемые результаты.**

Взаимодействие всех факторов позволит добиться положительных результатов:

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики роста-весовых показателей;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

### **Заключение**

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делать его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми является создание на участке детского сада «Тропы здоровья». На тропе дети получают ряд закаливающих процедур, которые благоприятно и положительно влияют на организм ребёнка. Регулярные проведения

физических упражнений на свежем воздухе, хождение босиком с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер, и др.), а также введение в комплексы упражнений профилактического характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. При проведении комплексов упражнений на «Тропе здоровья» дети выполняют различные двигательные задачи. Они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. В содержание комплексов включаются интересные игровые упражнения, также упражнения с предметами - мячом, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребёнка. Подобные упражнения профилактической направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

### **Список литературы.**

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А Бабенкова, О.М Федоровская.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Горькова, Л.Г., Занятия физической культурой в ДООУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г Горькова, Л.А. Обухова. – М., 2007.
4. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
5. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.
7. Нормативно-правовая база дошкольного образования. Сборник документов. [Текст] / – М., 2008.
8. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю.Александрова. – Волгоград, 2007
9. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: [Текст] / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.
10. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В Полтавцева. – М.: Просвещение, 2007.
11. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика- Синтез,2008.  
Периодические издания:
12. Баландина, В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38
13. Сулимцев, Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Сулимцев // Дошкольное воспитание 1986. №6 с. 13-14
14. Саргисян, А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция) [Текст] / А.Саргисян, Г.Овакимян // Дошкольное воспитание 1991. №7 с. 19-26
15. Борисова М. Малоподвижные игры [Текст] / М.Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3 с. 15-19

## Схема маршрутов (станций) Тропы Здоровья

