



# ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

**Автор работы: Воспитатель  
Абсаттарова М.В.**

**«Забота о здоровье – это величайший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное и физическое развитие, прочность знаний, вера в свои силы»  
В.А. Сухомлинский**



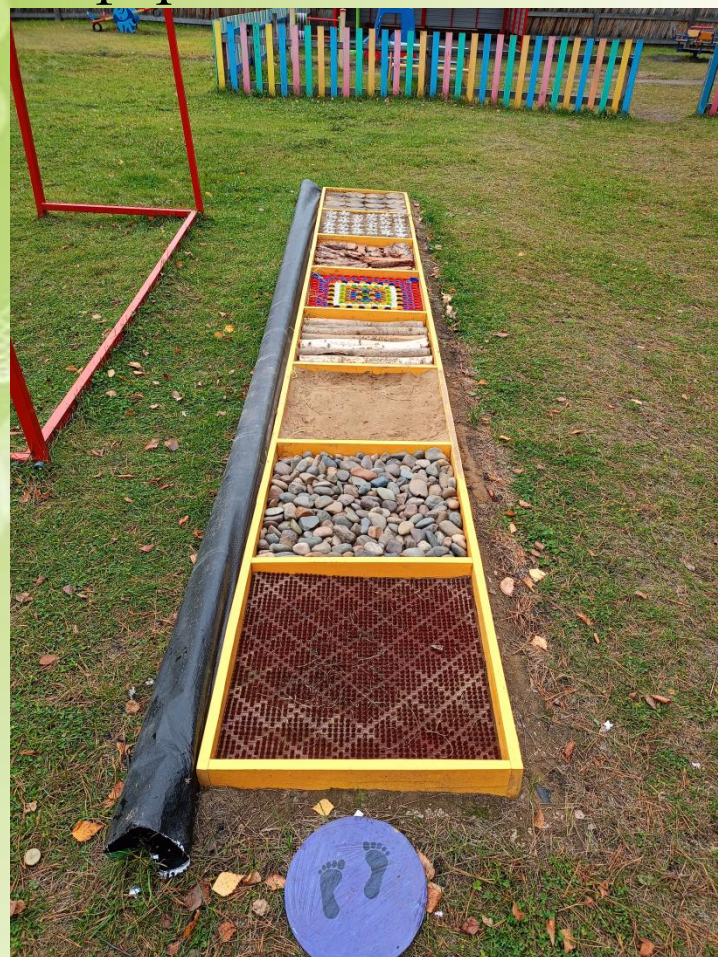
## Актуальность.

В нашем учреждении созданы все условия для гармоничного развития детей дошкольного возраста. Огромное внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной компании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, узкие специалисты, медработник, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. **«Тропа здоровья»** создана для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в детском саду.



## «Тропа здоровья»

«Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме обогатить знания детей о природе.



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

**Задачи:**

- Приобщение детей к здоровому образу жизни и природе.
- Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.
- Улучшение эмоционально-психического состояния детей.
- Профилактика плоскостопия.
- Улучшение координации движений.
- Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



## Предполагаемые результаты:

- Снижение простудных заболеваний.
- Снижение развития плоскостопия.
- Формирование правильной осанки.
- Расслабление организма.
- Желание ребёнка заниматься на свежем воздухе, босиком.
- Улучшение эмоционально-психологического состояния.



**Участники :** возрастная группа от **2** до **7** лет.  
«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура устанавливается до +18 и нет ветра, а температура земли не ниже +20-22 гр.С и заканчивает свою работу во второй половине августа.



**«Тропа здоровья»** разбита на 8 блоков с разным покрытием, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.





# Блок №1

**Коврик «Травка»**

**Активизация всех биологически  
активных точек**



## Блок № 2

**Крупный гравий**

**Активирует точки  
внутреннего и внешнего  
края стопы**

**Зона позвоночного столба,  
мочеполовой системы, зона  
ГОЛОВЫ**



## Блок №3

**Песок «Мини-пляж»**

**Расслабление нижней  
поверхности стопы**

**Активизация точек верхней  
поверхности стопы**



## Блок №4

**Ребристая дорожка**

**Активизация зон головы, таза**

**Профилактика плоскостопия**



## Блок №5

**Цветные пластмассовые  
крышки**

**Укрепление мышц стопы**

**Укрепление иммунитета,  
профилактика плоскостопия**



# Блок №6

**Кора дерева**

**Активизация «бугорков» стоп**

**Укрепление слизистой  
носоглотки**



## Блок №7

**Пластиковые бутылки**

**Максимальное расслабление  
стопы**

**Активизация работы всех  
внутренних органов**



## Блок №8

**Спилы деревьев**

**Активизация зон головы,  
таза**

**Профилактика плоскостопия**





# Окончательный этап

Обливание стоп  
водой комнатной  
температуры

Питьевой режим



## ★ Занятия на «Тропе здоровья» с дошкольниками.

★ Занятия рекомендуется проводить небольшими группами, так как площадь тропы ограничена. Нагрузка должна быть физически и педагогически оправдана. Упражнения на «Тропе здоровья» в детском саду проводят с учетом ее особенностей. В основном это упражнения на ходьбу. Но просто наступать на различный материал детям интересно только поначалу. На дальнейших занятиях желательно увлекать дошкольников игрой.



# Примеры упражнений на «Тропе здоровья»:

## Комплекс закаливающих процедур:

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

## Примеры упражнений:

- \*«**Флажок**» (3-4 года). В руках педагога флажок. Малыши идут друг за другом. Если воспитатель поднял флажок, дети останавливаются. Если флажок опущен, то продолжают движение.
- \*«**Мяч**» (3-4 года). Дети идут по дорожке и держат в руках мяч. Нужно дойти до конца тропы, не уронив его
- \*«**Самолеты**» (4-5 лет). Дети, раскинув руки в стороны и изображая самолеты, идут друг за другом («летят»). Пункт прилета в конце «Тропы здоровья».
- \*«**Цапля**» (5-7 лет). Дети идут друг за другом. По сигналу воспитателя «Цапля!» останавливаются, сгибают одну ногу в колене, поднимают ее. Руки в стороны.
- \*«**Шишка – камешек**» (5-7 лет). Дети идут друг за другом. У первого в руках шишка, у последнего – камешек. По команде воспитателя «Шишка!» продолжают идти вперед за первым, на сигнал «Камешек!» поворачиваются и идут за последним.

## Упражнения без предметов:

- \* ходьба и бег по траве и песку;
- \* перекаты с пятки на носок;
- \* ходьба на внутреннем своде стопы;
- \* «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде);
- \* «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра);
- \* упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке;
- \* ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по камням, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки); захват предметов стопами ног.

## Таким образом:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, что в свою очередь повышает эффективность развивающей работы.

Время проведения зависит от возраста воспитанников.

«Тропа здоровья» является полезным и важным элементом комплексного подхода, который применяется в детском саду для физического развития дошкольников.



Спасибо за внимание!

