



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД № 2 «ДЕЛЬФИН»**

**ПРОЕКТ
"Тропа здоровья"**



Разработала:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Ашихмина Т.Н.

г. Бердск, 2018

Назначение: создание необходимых условий для проведения летней оздоровительной работы и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей.

Актуальность:

Практика показывает: одной из причин низкой двигательной активности детей в самостоятельных играх является недостаточность физкультурных пособий и оборудований на участках. Для повышения уровня двигательной деятельности, возникло желание изменить уже сложившуюся среду, создать индивидуальный облик территории детского сада, соответствующий общим законом организации пространства под открытым небом. В детском саду накоплен богатый опыт работы по физкультурно - оздоровительной работе, созданы максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка в условиях использования благоприятной макросреды. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Из всего разнообразия здоровьесберегающих технологий, используемых для оздоровления детей в ДОУ, нами была выбрана «Тропа здоровья» для босохождения на прогулке летом. Проект «Тропа здоровья» стал одним из составляющих общего проекта ДОУ «Образовательный терренкур на территории детского сада».

Цели проекта

- Создание оптимальной двигательной среды с использованием природных факторов и нестандартного оборудования, способствующей сохранению и укреплению физического, психического здоровья дошкольников ДОУ в летний период.
- Профилактика плоскостопия, улучшение координации движения.

Задачи проекта

1. Обеспечить двигательную активность дошкольников.
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
3. Выявить уровень культуры здоровья детей, их потребности, функциональные возможности с учетом возрастных особенностей.
4. Спроектировать двигательную среду с целью воспитания культуры здоровья у детей. Разработать план – схему площадки, смоделировать эскизы оборудования.
5. Осуществить комплексный подход к вопросу охраны и укрепления здоровья детей в летний период через формирование у них знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни.

6. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
7. Разносторонне и гармонично развивать детей в летний период.
8. Формировать у воспитанников, родителей, педагогов ответственность за сохранение собственного здоровья.
9. Обобщить и распространить опыт работы по созданию и реализации проекта «Тропа здоровья».

Паспорт проекта

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатели и родители групп № 4,5

Вид проекта: средней продолжительности, практико-ориентированный.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный (аналитический) – поиск информационно-методических источников, создание творческой группы и проведение оргсовета по реализации долгосрочного проекта "Тропа здоровья".
Постановка цели и задач.

Май 2018г.

2. Организационный (информационно - методологический) – анализ психолого - педагогической литературы, поиск и приобретение различных материалов для «Тропы здоровья» и непосредственное ее строительство, в котором принимают участие сотрудники ДОУ, родители.
Июнь 2018г.

3. Практический (реализация намеченных планов) – апробация и экспериментальная проверка основных идей проекта.

Май – июль 2018г.

«Тропа здоровья» расположена в солнечной части спортивной площадки. Солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные свойства организма. Прогулка детей по разным участкам поверхности тропы здоровья обеспечивает последовательное воздействие на биологически - активные зоны подошвенной части стопы.

Общая длина «Тропы здоровья» составляет 16 метров, ширина 50 см.

«Тропа здоровья» делится на тематические блоки

- 1 . «Двигательная зона».
2. «Экологическая зона».
3. «Зона отдыха».

Блок «Двигательная зона»

Основные цели:

- профилактика плоскостопия;

- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально – психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.



Тропа разбита на участки с разным покрытием:



Еловые шишки



Песок



Берёзовые брусочки



Ребристая дорожка



Пластмассовые крышки



Массажные иголки



Крупный гравий

Ходьба и бег босиком воздействуют на все точки стоп ног

Блок «Экологическая зона»

Цель:

- воспитание осознанного отношения к своему здоровью через общение с природой;
- воспитание навыков экологически грамотного и безопасного поведения.



Блок «Зона отдыха»

Цель

Формирование основ:

- личной безопасности и профилактики травматизма в летний период;
- гигиены труда и отдыха; питания и здоровья;
- эмоционально-положительного настроения;
- развитие познавательной сферы.



Ожидаемые результаты проекта

1. Введение оптимального двигательного режима детей в летний период.
2. 100%-ный охват летним отдыхом воспитанников детского сада.
3. Снижение уровня заболеваемости детей в летний период.
4. Формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно - двигательного аппарата.
5. Улучшение эмоционально - психического состояния дошкольников.
6. Повышение компетентности педагогов и родителей в области организации летнего отдыха детей.
7. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья; овладение навыками самооздоровления.
8. Разработка конспектов занятий по проведению двигательной деятельности дошкольников на «Тропе здоровья» по всем возрастным группам.

На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: спортивное (колёса 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.

- 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 выполняют 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 полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);
- Упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (пеньки); захват предметов стопами ног.
- Планируется "Тропу здоровья" использовать и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещаются полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной". Родители и педагоги могут с удовольствием проводить вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:
 - посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;
 - вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;
 - сделать несколько дыхательных упражнений;
 - походить босиком по песку, траве;

- покатать шишки ступнями ног;
- полюбоваться красотой цветущих растений;
- просмотреть памятки и листовки.
- Стараемся убеждать воспитанников в том, что природные факторы помогают сохранять и укреплять здоровье на всю жизнь. Не просто учим детей правильно дышать, выполнять оздоровительные упражнения, а воспитываю у каждого из них потребность в движении, приобщая к здоровому образу жизни.

Главный смысл хождения босиком заключается в раздражении кожи стоп в ответ на снижение температуры. На стопе находится большое количество рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как организм может среагировать заболеванием. Именно, это было использовано в идее нашего замысла, устроить «тропу здоровья» на территории детского сада.

Заключение

- 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.
- Систематическое использование в работе с детьми различных упражнений на «Тропе здоровья» содействуют воспитанию у детей возможности разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствуют развитию подвижности.

Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих **результатов:**

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.



