

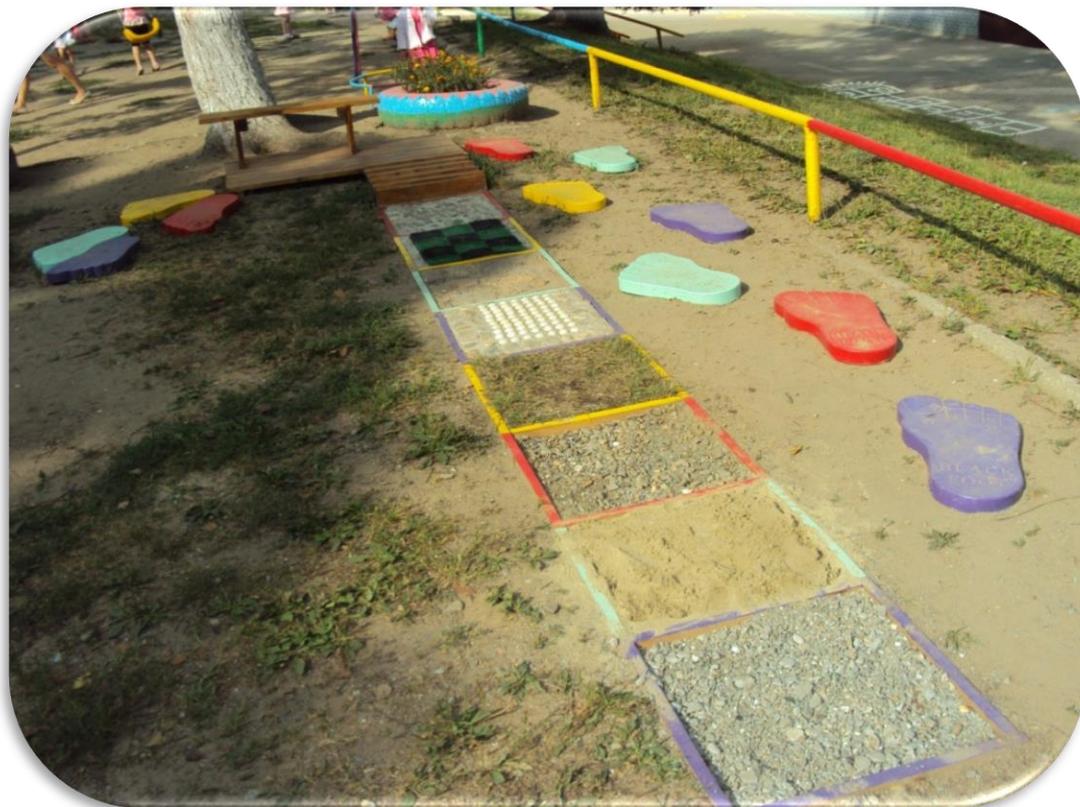
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №28»
Артемовский городской округ

«Создание здоровьесберегающей и
здоровьеформирующей среды ДОУ в
условиях внедрения ФГОС ДО»

«Тропа здоровья на участке детского сада»

Подготовили:

Моисеева Наталья Владимировна-воспитатель,
Анищук Виктория Ивановна-воспитатель.



Лето - любимое время года детей, поскольку именно в этот период большую часть времени они проводят на свежем воздухе. К сожалению, не у всех есть возможность уехать за город или к морю. Но зарядиться энергией на весь год и позаботиться о здоровье можно и в детском саду. Благодаря созданию на участке тропы здоровья дошкольники не только получают удовольствие от игр на свежем воздухе, но и закрепят навыки здорового образа жизни.

Тропа здоровья на участке детского сада

Воспитание здорового поколения - одна из приоритетных задач государства и общества, родителей, педагогов, медицинских работников. В последние годы отмечается ухудшение здоровья детей.

С учетом этого особую актуальность приобретают новые формы работы с детьми по формированию у них основ здорового образа жизни, культуры здоровья, создание соответствующих условий, а также активное привлечение внимания к этой проблеме родителей.

Приоритетными направлениями деятельности МБДОУ «Детский сад № 28» являются охрана жизни и здоровья детей, имеющих отклонения в развитии, приобщение их к ценностям здорового образа жизни, коррекционно-развивающее обучение и воспитание.

В ДОУ создана необходимая материально-техническая база для укрепления и сохранения здоровья воспитанников. Так, в соответствии с санитарными нормами и правилами в помещениях детского сада оборудованы спортивный зал, уголки здоровья и физкультурные уголки в группах, спортивная площадка на территории ДОУ.

В период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса (педагоги, медицинский персонал, родители и дети), особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников. Так, для укрепления здоровья детей с использованием естественных природных факторов была организована *тропа здоровья*.

Основные цели создания тропы здоровья:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- улучшение их эмоционально-психического состояния;
- повышение сопротивляемости детского организма инфекционным заболеваниям;
- профилактика плоскостопия у детей;
- улучшение координации движения;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Создавалась тропа здоровья поэтапно.

На первом этапе была организована работа творческой группы, в состав которой вошли заведующий ДООУ, методист, воспитатели. Специалисты изучали соответствующую методическую литературу, статьи в периодических изданиях, передовой опыт других дошкольных учреждений. В ходе совещаний члены творческой группы обсуждали режим функционирования тропы здоровья (*приложение 1*), методики оздоровления детей, вопросы охраны жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на объекте, ландшафтный дизайн.

В результате был издан приказ о режиме функционирования тропы здоровья в летний период, разработаны инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на данном объекте и ежедневный план закаливающих мероприятий. Наряду с этим было решено ознакомить воспитанников с назначением тропы здоровья, включить объект в план воспитательно-образовательной работы, по мере привыкания детей постепенно усложнять упражнения с учетом индивидуальных особенностей ребенка, использовать тропу здоровья в ходе спортивных мероприятий и соревнований, организуемых в ДООУ летом.

Второй этап предусматривал поиск и приобретение материалов для тропы здоровья и непосредственное ее строительство, в котором принимали участие творческая группа и родители воспитанников.

Созданная тропа здоровья (длиной 7 м, шириной 70 см) делится на участки по 1 м, которые имеют разное покрытие: травяное, игольчатое, бетонно-плиточное, из пластмассовых пробок, песчаное, из деревянных пеньков, среднего и крупного булыжника, тонких бревнышек и воды.

Данный объект расположен в тенистой части спортивной площадки, но во второй половине дня освещается солнцем. В тени деревьев дети принимают световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма. Прогулка детей по разным участкам поверхности тропы здоровья обеспечивает последовательное воздействие на биологически-активные зоны подошвенной части стопы.

Закаливание детей на тропе здоровья проводится в теплое время года как инструктором по физической культуре, так и воспитателями.

Третьим этапом стало включение данного объекта в воспитательно-образовательную работу с детьми всех возрастных групп.

Во время прогулки по тропе босиком воспитанники выполняют различные дыхательные и двигательные игры и 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 полуприседе); «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра); «Конькобежец» (ходьба со скользящим движением ног);

➤ упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по бревну, ребристой поверхности, с мячом на голове; ходьба и бег по средним и мелким булыжникам;

➤ подвижные игры: «Пятнашки», «Кошка прячется», «Мы идем в поход», «Зоопарк».

В следующий летне – оздоровительный период коллективом детского сада планируется посадка вдоль тропы специально подобранных цветов и трав, обогащающие воздух фитонцидами - биологически-активными веществами, убивающими или подавляющими рост и развитие бактерий, микроскопических грибов. Дети смогут полюбоваться мятой, мелиссой, календулой, бархатцами, лекарственной ромашкой и другими растениями.

Тропа здоровья позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме. Поскольку в летний период воспитанники большую часть времени проводят на свежем воздухе, данный объект задействуется максимально в течение дня.

Для работы с детьми на тропе здоровья был разработан специальный питьевой режим. Воспитанникам предлагаются кефир, сок, напиток из шиповника (в 10.00).

В качестве примера в *приложении 2* представлен конспект непосредственно образовательной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» с детьми старшего дошкольного возраста.

Тропа здоровья используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. Вместе с педагогами они с удовольствием проводят 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;
- полюбоваться красотой цветущих растений.

На информационном стенде, оформленном в зоне отдыха, педагоги размещают для родителей материалы на темы: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны вашему ребенку?», «Мама и папа, поиграйте со мной» и т. д.

Организация здоровьесберегающего режима на тропе здоровья, создание комфортных условий для физического развития каждого ребенка не могут быть

полноценными и эффективными без активного участия медицинского персонала дошкольного учреждения. Старшая медицинская сестра систематически контролирует, как обеспечиваются физическое воспитание и закаливание детей на тропе здоровья в летний период, ежедневно проверяет санитарное состояние объекта, делая соответствующую запись в Журнале санитарного состояния тропы здоровья. Своевременные консультации, медицинское сопровождение педагогического процесса способствует повышению результативности оздоровительной деятельности с использованием возможностей тропы здоровья.

Итогом совместной работы творческой группы, медицинского работника и родителей воспитанников в ДОУ стала эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий на тропе здоровья, которая реализуется по следующим направлениям:

- эколого-гигиеническое и закаливающее;
- эмоционально-психологическое;
- физкультурное;
- музыкально-эстетическое;
- лечебно-профилактическое.

Таким образом, ежедневные занятия на тропе здоровья способствуют снижению количества простудных заболеваний среди воспитанников, формированию правильной осанки у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, улучшению эмоционально-психического состояния дошкольников.



Приложение 1

Режим функционирования тропы здоровья

| Время | Мероприятия | Участники | Ответственный |
|--------------------|--|---|--|
| 07.00-07.50 | Индивидуальная работа с детьми | Все группы | Воспитатели групп |
| | Игры малой подвижности | | |
| | Физические упражнения | | |
| 07.50-8.30 | Утренняя гимнастика | Все группы | Воспитатели групп, медицинская сестра |
| | Дыхательная гимнастика | | |
| | Корригирующая гимнастика | | |
| | Точечный массаж | | |
| 09.00-12.00 | Физическое воспитание (занятия физической культурой, игры разной подвижности) Закаливающие процедуры (хождение босиком, солнечные ванны) Психологическое сопровождение (психогимнастика, игры и упражнения, этюды, психотренинги, игротерапия) | Все группы | Воспитатели групп, медицинская сестра |
| 15.15-15.30 | Гимнастика после сна | Старшая и подготовительная к школе группа | Воспитатели групп |
| | Дыхательная гимнастика | | |
| 16.00-19.00 | Самостоятельная деятельность | Все группы | Воспитатели групп, медицинская сестра, музыкальный руководитель, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе |
| | Индивидуальная работа с детьми | | |
| | Развлечения, досуг | | |
| | Праздники (по плану) | | |
| | Встречи с родителями (на тропе) | | |

Конспект образовательной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» с детьми старшего дошкольного возраста

Образовательные задачи:

- знакомство детей с функциями мышечной системы организма;
- обучение правильной последовательности выполнения

общеразвивающих упражнений на основе накопленного двигательного опыта.

Развивающие задачи:

- развитие умения регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места;
- закрепление навыков выполнения движений ритмично, четко, согласованно в темпе и ритме песни.

Воспитательная задача:

формирование сознательного отношения к своему здоровью, спортивным соревнованиям и состязаниям как к проверке натренированности мускулатуры.

Оборудование: схемы человеческого скелета и мышц, карточки с изображением поз детей для игры, кассеты с записями (для ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений, игр, релаксации), скамейка, обручи (5 шт.), гантели по количеству детей, колпачок для гномика, цветок здоровья.

Ход деятельности:

Первая часть

Воспитатель: Здравствуйте, дети! Вы хотите быть здоровыми?

Дети: Да!

Воспитатель: Значит, нашу встречу мы посвятим сегодня здоровью.

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, добрым и веселым! Быть здоровым - естественное желание любого человека. Как вы думаете, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни?

Дети: Нет!

Воспитатель: Верно, не может. А почему?

Дети: Его мышцы, сердце не тренируются.

Воспитатель: Правильно, во время движения мы тренируем мышцы.

Мышцы - главные «силачи» нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Скелет - это опора нашего организма. *(Показывает рисунок.)* Мускулатуру укрепляет физкультура. Занятия физкультурой делают наше тело сильным, ловким, гибким, выносливым, быстрым и здоровым. А что еще нам помогает быть здоровым, мы узнаем, когда отправимся в долину

веселых движений. Вы согласны отправиться в путешествие на поиски главного секрета здоровья?

Дети: Согласны.

За морями, за лесами есть огромная страна.

Долиной веселых движений зовется она.

Чтобы добраться до нее, нам нужны сильные ноги. Упражнения в ходьбе и беге помогут нам укрепить мышцы стоп и ног.

Упражнения в ходьбе и беге

Дети выполняют следующие упражнения:

- обычная ходьба;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки полочкой за спину;
- ходьба на наружных стопах;
- ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны;
- бег на носках;
- бег с высоким подниманием колена;
- ходьба;
- бег боком приставным шагом;
- обычная ходьба.

Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»

Исходное положение - в движении.

1- сделать полный вдох носом и развести руки в стороны.

2- задержать дыхание на 3-4 сек.

3- растягивая губы в улыбке, произнести звук «С», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

(Дети перестраиваются в шеренгу.)

Воспитатель: Быстро дружно потянулись,
Вокруг себя повернулись и мне улыбнулись!

Вторая часть

Гномик: Здравствуйте! Добро пожаловать в долину веселых движений, на тропу здоровья!

Я - веселый, заводной,

Бодрый гномик озорной!

Я рад встрече с вами!

Тропа здоровья неслучайно привела вас ко мне. Ведь жизнь - это движение, а движение - это здоровье. Давайте вместе повторим мой любимый девиз: «Двигайся больше - проживешь дольше».

Дети (хором): Двигайся больше - проживешь дольше.

Гномик: Я расскажу о том, как сохранить и укрепить здоровье, научу правильно выполнять упражнения для тренировки вашего тела. Посмотрите на рисунок. *(Показывает.)* Здесь стрелочками и цифрами показано, с мышц какой части нашего тела необходимо начинать тренировку:

1 - голова; 2 - руки и плечевой пояс; 3 - туловище; 4 - ноги; 1-2-3-4 - совместные действия. Тренироваться мы с вами будем с гантелями.

(Дети проходят по кругу и берут гантели, разложенные на стульях.)

Гномик: Начинаем подготовку,

Выходи на тренировку! Каждый весел и здоров и к занятиям готов!

Общеразвивающие упражнения

Выполняются с гантелями с целью укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины и ног. Расчет на первый, второй, третий. Перестроение в три шеренги.

➤ **«Наклоны головы»**

Исходное положение - ноги слегка расставить, руки с гантелями на пояс.

1- наклон головы к правому плечу;

2- вернуться в исходное положение;

3 - наклон к левому плечу;

4- вернуться в исходное положение (то же вперед-назад).

Повторить 7-8 раз.

➤ **«Мы - силачи»**

Исходное положение - ноги слегка расставить, руки с гантелями на пояс.

1- руки к плечам;

2- вверх;

3- к плечам;

4- вернуться в исходное положение.

Повторить 10 раз.

➤ **«Повороты туловища»**

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

1- поворот туловища вправо, руки в стороны;

2- вернуться в исходное положение;

3- поворот туловища влево, руки в стороны;

4- вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз.

➤ **«Приседания»**

Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями у плеч.

- 1- присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки в стороны;
- 2- вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз.

➤ **«Циркуль»**

Исходное положение - сидя, ноги врозь, руки с гантелями на пояс.

- 1- руки с гантелями вверх, потянуться;
- 2- наклон к правой ноге, коснуться носка ноги;
- 3 - руки вверх;
- 4 - вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

➤ **«Качели»**

Исходное положение - стоя на коленях, руки с гантелями на пояс.

1-2 - сесть на пол со смещением на правую сторону, руки с гантелями вперед;

3-4 - вернуться в исходное положение.

То же влево.

Повторить 6 раз.

➤ **«Потягушки»**

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - поднять руки вверх и положить на пол, потянуться;

3-4 - вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз.

➤ **«Прыжки»**

Исходное положение - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища.

1- прыжок ноги врозь, руки в стороны;

2- вернуться в исходное положение.

Повторить 3-4 раза по 20 прыжков.

➤ **«Насос»**

Исходное положение - слегка расставить руки вдоль туловища.

1 - носом вдох, медленно руки в стороны;

2- медленно вниз, произносим «в-н-и-з».

Повторить 3 раза.

Перестроение в шеренгу.

Гномик: Мы много двигались, разогрели мышцы рук, ног и туловища - это очень хорошо. Наше путешествие продолжается. Чтобы найти главный секрет здоровья, нужно преодолеть препятствия тропы здоровья - выполнить основные виды движений. Метая мяч или мешочек на дальность, ползая по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками, вы можете узнать, насколько сильны ваши мышцы рук. Прыгая и бегая, можно выяснить, сильные ли у вас

мышцы ног. Сейчас я хочу убедиться, что, занимаясь физкультурой, вы смогли укрепить свои мышцы.

Основные виды движений

Дети выполняют следующие движения;

1. Упражнение «Перейди полосу препятствий»;
2. Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Затем дети встают на скамейку и прыгают в обруч на расстоянии 1 м;
3. Упражнение «Кто дальше прыгнет в песочный карьер» (прыжки в длину);
4. Ходьба гусиным шагом по тропе здоровья.

Повторить 4 раза. Выполнение поточное.

Гномик: Вы благополучно преодолели все препятствия на тропе здоровья, и мы с вами оказались на поляне сюрпризов. Теперь вы узнаете важный секрет здоровья, а поможет вам в этом то, что находится на полянке. Посмотрите внимательно, что здесь необычное?

Дети: Необычный цветок.

Гномик (*обращает внимание на цветок*):

Посмотрите, какой прелестный цветок! Это и есть секрет здоровья. Он переливается всеми цветами радуги. На каждом его лепестке есть совет, как сохранить здоровье на долгие годы. Вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Есть витамины: фрукты и овощи, чаще гулять на свежем воздухе, заботиться о чистоте своего тела, соблюдать режим дня и, конечно, заниматься физкультурой.

Третья часть: подведение итогов

Гномик: Вам понравилось в долине веселых движений?

Дети: Да!

Гномик: Что дарит нам движение?

Дети: Силу, ловкость, помогает укрепить мышцы.

Гномик: Что такое мышцы?

Дети: Это главные силачи нашего организма.

Гномик: С мышц какой части нашего тела необходимо начинать тренировку?

Дети: С головы.

Гномик: С помощью каких упражнений мы тренируем мышцы шеи? Рук? Ног?

(Дети показывают упражнения.)

Гномик: Молодцы, вы были очень внимательны и ответили правильно на все вопросы. После этой тренировки ваши мышцы станут еще крепче. Я думаю, что наше занятие помогло вам понять, что для человека важно дружить

с физкультурой и спортом. Малая подвижность ослабляет здоровье, а движение делает нас сильными, ловкими и закаленными. Теперь посмотрим, как вы сыграете в эту игру.

Подвижная игра «Стоп!»

Дети двигаются под запись песни «Чунга-чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина) и повторяют движения за воспитателем.

В музыкальную паузу по сигналу педагога «Стоп!» воспитанники принимают позу, нарисованную на карточке, и следят за выражением лица.

Вступление - дети поочередно поднимают и опускают руки, согнутые в локтях, пальцы раздвинуты. Первый куплет - выполняют поскоки по кругу, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях. «Стоп!».

Припев, первое предложение - поочередно выставляют ноги на пятку, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки, пальцы раздвинуты.

Припев, второе предложение - кружатся поскоками вокруг себя.
«Стоп!».

Гномик: Возьмите этот цветок здоровья к себе в группу, чтобы он вам напоминал, что нужно делать для того, чтобы быть здоровым.

Быстро потянулись,
Вокруг себя повернулись,
И мне улыбнулись!

(Гномик снимает колпачок и прощается с детьми.)

Воспитатель: Теперь пора возвращаться в детский сад, но полетим мы на самолете, итак повторяйте за мной...

Гимнастика для глаз

Воспитатель: Пролетает самолет *(дети смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолетом.)*

С ним собрался я в полет!

Правое крыло отвел - посмотрел *(отводят руки попеременно и сопровождают взглядом)*, Левое крыло отвел - поглядел.

Я мотор завожу *(делают вращательные движения перед грудью и сопровождают их взглядом)* И внимательно слежу.

Поднимаюсь, ввысь лечу *(встают на носочки выполняют летательное движение)*.

На этом наше занятие заканчивается.

Желаю вам цвести, расти,

Укреплять здоровье!

Оно для долгого пути

Главнейшее условие.

