

Паспорт «Тропы здоровья»

В последние 10-15 лет наблюдается резкое ухудшение в состоянии здоровья дошкольников. Снижение двигательной активности, увеличение умственной нагрузки в дошкольных учреждениях также отрицательно сказываются на физическом развитии.

Одним из приоритетных направлений в деятельности МКДОУ детский сад №45 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 здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и воспитанники. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных природных и целительных факторов организована "Тропа здоровья".

При организации закаливающих процедур педагогами строго учитывались возрастные и индивидуальные особенности каждого воспитанника – его состояние здоровья, физическое развитие, особенности нервной системы.

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

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

Основными *задачами* организации "Тропы здоровья" являются:

- Профилактика плоскостопия;
- Улучшить координацию движений;
- Улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- Повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- Улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
- Приобщить детей к здоровому образу жизни.

Характеристика «Тропы здоровья»

«Тропа здоровья» длиной 2,5 м, шириной от 0,4 метра имеет разное покрытие:

- ✓ Поверхность с деревянными бревнышками;
- ✓ Поверхность с песком;
- ✓ Поверхность с мелкой галькой;
- ✓ Поверхность с крупной галькой;
- ✓ Поверхность с искусственной травой.

«Тропа здоровья» расположена вдоль входа в детский сад. Это наиболее подходящий маршрут для подобного объекта на участке: она прилегает к лекарственным травам и хорошо освещается солнцем.

Как известно, солнечный свет является важным фактором закаливания организма, стимулирует деятельность иммунной системы, повышает защитные силы детского организма. Под прямыми солнечными лучами дети находятся под наблюдением медицинского персонала.

Весной и летом на «Тропе здоровья» дети оздоравливаются в течение всего дня и выполняют следующие игры и упражнения:

- *Упражнения без предметов:* ходьба и бег по песку, перекаты с пятки на носок, ходьба на внутреннем своде стопы, ходьба в полуприсядке «утиная ходьба», ходьба с высоким подниманием бедра «журавль на болоте» ходьба со скользящим движением ноги «конькобежец».
- *Упражнения с оборудованием, различными приспособлениями:* ходьба по бревну, ребристой поверхности, «следам», канату, узкой скамейке, ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки), лазание по лестнице, лазание под гимнастическую скамью, натянутую веревку, захват предметов стопами ног;
- *Подвижные игры:* «Салочки», «Перебежки», «Дорожки», «Кошка и мышки», «Добеги и убери», «Скороходы», «Канатоходцы», «Карусель», «Прыжки-считалочки», «Достань веточку».

Планируется "Тропу здоровья" использовать и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в уголке для родителей, 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.

Педагоги убеждают родителей и воспитанников в том, что природные факторы помогают сохранять и укреплять здоровье на всю жизнь. Воспитатели не просто учат родителей и детей правильно дышать, выполнять оздоровительные упражнения, а воспитывают у каждого из них потребность в движении, тем самым приобщают к здоровому образу жизни.

План-схема «Тропы здоровья»

