

Казенное учреждение Воронежской области
«Социальный приют для детей и подростков г. Воронежа»



Практико-оздоровительный
коллективный проект
«Тропа Здоровья»

**«Счастливый ребенок – это, прежде всего
здоровый ребенок!»**

Авторы: Барбашина О.В., воспитатель
Путинцева Л.В., воспитатель
Ахмедова Ю.Ф., инструктор физкультуры



2025 г.



Вид проекта: *практико-оздоровительный коллективный*

Участники проекта: *воспитанники социального приюта, воспитатели, инструктор физкультуры, родители (родственники воспитанников), волонтеры Благотворительных фондов.*

Продолжительность проекта: краткосрочный: июнь – август.

Актуальность темы

Уровень социализации личности воспитанников во многом зависит от полноценного физического воспитания. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому развитию детей. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

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 зависит развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Одно из приоритетных направлений деятельности социального приюта для детей и подростков - оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития, приобщение их к ценностям здорового образа жизни, улучшение эмоционально - психического состояния, что способствует психологической реабилитации детей, попавших в сложную жизненную ситуацию.

Особое внимание необходимо уделять здоровьесберегающим технологиям в летний период. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Укреплению здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов служит «Тропа здоровья».

Практика показывает: одной из причин низкой двигательной активности детей в самостоятельных играх является недостаточность физкультурных пособий и оборудования на участках. Для повышения уровня двигательной деятельности, возникло желание изменить уже сложившуюся среду, создать индивидуальный облик территории социального приюта, соответствующий общим законам организации пространства под открытым небом. В учреждении 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 социального приюта сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка, 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 социального учреждения. Кроме оздоровительной функции «Тропа Здоровья» является связующим фактором в улучшении, укреплении взаимоотношений воспитанников, находящихся в трудных жизненных ситуациях, и их родственников, предполагая проведение совместных оздоровительных мероприятий.

Цель проекта: Осуществление комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма воспитанника, приобщения к физической культуре как составляющей общечеловеческой культуры. Создание оптимальной двигательной среды с использованием природных факторов и нестандартного оборудования, способствующей сохранению и укреплению физического, психического и социального здоровья воспитанников социального приюта в летний период

Задачи:

- создать условия для реализации двигательной активности детей в повседневной жизни.
- восполнить нехватку тактильных ощущений у детей, находящихся в сложной жизненной ситуации.
- закалять организм ребенка;
- развивать чувства равновесия и координацию у дошкольников;
- проводить профилактику и коррекцию плоскостопия ребенка.
- формировать положительный эмоциональный настрой при занятиях на свежем воздухе.
- реализовывать взаимодействие с родственниками, родителями в процессе проведения оздоровительных мероприятий.

Предполагаемый результат проекта.

- улучшение эмоционально - психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- повышение сопротивляемости различным заболеваниям;
- укрепление взаимоотношений в семье.

Реализация проекта:

- взаимодействие воспитателей с родителями, родственниками;
- взаимодействие воспитателей с детьми;
- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги-дети-родители.
- взаимодействие с волонтерскими организациями.

Содержание практической деятельности по реализации проекта

Этапы работы над проектом:

Организация «Тропы здоровья» осуществляется поэтапно.

I. Подготовительный этап:

1. Поиск информационно-методических источников, создание творческой группы.
2. Сбор различных материалов для тропы здоровья и непосредственное её строительство, в котором принимают участие сотрудники КУ ВО «СПДП г. Воронежа», воспитанники школьного возраста, родители, волонтеры.
3. Спроектировать двигательную среду с целью воспитания культуры здоровья у детей. Разработать план – схему площадки, смоделировать эскизы оборудования.

II. Основной этап:

1. Проведение цикла занятий с включением «Тропы здоровья».
2. Проведение цикла тематических бесед о пользе «Тропы здоровья»;
3. Организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье.
4. Подготовка выставки детских рисунков «Я выбираю ЗОЖ!»;
5. Физкультурный праздник «Моя тропа Здоровья»

III. Заключительный этап:

1. Подведение итогов реализации проекта:

- Обобщить и распространить опыт работы по созданию и реализации проекта «Тропа здоровья».
- Проведение недели здоровья с детьми;
- Заключительный спортивный праздник;
- Провести анкетирование для родителей. Цель: формирование у воспитанников, родителей, педагогов ответственности за сохранение собственного здоровья.
- Фотоотчёт о проекте «Тропа здоровья»

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, целеустремлённости, 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 социального приюта для детей и подростков 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*).

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 социального 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»**.

Организация взаимодействия с детьми учитывает следующие принципы:

Принцип оздоровительной направленности

- Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка. Поэтому целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребёнка.

Принцип разностороннего развития личности. На любом физкультурном мероприятии необходимо:

- стремиться активизировать мыслительную деятельность ребёнка, создать условия, в которых ребёнок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения;
- упражняться в трудовых действиях;
- фиксировать внимание на красоте движений, эмоционально воспринимать ритм, музыку;
- развивать нравственные качества детей, умение сопереживать радость победы и горечь поражения товарищей.

Принцип гуманизации и демократизации педагогического процесса. В основе любого педагогического процесса лежит психическое, физическое, социальное благополучие детей. Авторитарный стиль отношений с детьми не допустим. Кроме того, на физкультурных занятиях необходимо отводить время для самостоятельной двигательной деятельности детей.

Принцип комфортности. На физкультурных мероприятиях ребёнок должен получать приятные эмоции от общения со сверстниками, от понимания, что делает что-то очень

важное для своего здоровья, от удовольствия победы над своим неуменiem, от чувства «*мышечной радости*» при выполнении физических упражнений.

Принцип индивидуализации. Вся физическая деятельность строится с учётом сохранения здоровья, развития двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей.

Принцип единства с семьёй. При посещении воспитанников родственниками необходимо привлекать к оздоровительным мероприятиям родителей в целях создания родственного единения, укрепления родственных связей.

Принцип фасцинации (очарования). На физкультурных мероприятиях ребёнок должен очаровываться окружающей средой, личностью педагога, достижениями своих товарищей, красотой и изяществом выполненных упражнений и, конечно, своими собственными достижениями.

Принцип синкретичности (объединение). Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Принцип творческой направленности. На физкультурных мероприятиях развивать творческое воображение детей.

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-теплого 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;

Вывод:

Ежедневное использование "Тропы здоровья" в летний оздоровительный период позволит добиться следующих результатов:

- улучшение эмоционально-психического состояния воспитанников разных возрастов ;
- улучшение и укрепление иммунной системы организма;
- снижения простудных заболеваний воспитанников в летний период (снижение уровня заболеваемости);
- тренировка и качественное улучшение работы стопоназального рефлекса;
- предотвращение и уменьшение развития плоскостопия у дошкольников;

- формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно - двигательного аппарата;
- позитивное взаимодействие с родственниками воспитанников.

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.

Использование «Тропы здоровья» в летний оздоровительный период способствует снижению психоэмоционального напряжения воспитанников, улучшению состояния вегетативной нервной системы, выходу всех негативных эмоций, формированию положительного эмоционального фона, способствующего появлению эмоций радости и ощущения общего спокойствия; стабильно повышая настроение и обеспечивая снижение уровня тревожности.



Список литературы

1. Веракса, Н. Е. Комаровой, Т. С. Васильевой М. А. «От рождения до школы» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, под ред. М.: Издательство: Мозаика-Синтез, 2013.
2. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. - Москва, 2003. - Т-1. - С. 230-232.
3. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003 - №1. - С. 5-10.
5. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

Приложение 1

Описание оздоровительного объекта «Тропа Здоровья»



«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:

- песок
- берёзовые брусочки
- ребристая дорожка
- пластмассовые крышки
- крупный гравий
- скорлупа грецких орехов
- газонная трава
- спилы дерева
- морская галька
- вода

Ходьба и бег босиком воздействуют на все точки стоп ног. Закаливание на тропе здоровья проходит в тёплое время года. Проходя по разным участкам поверхности тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма.

Блок «Экологическая зона»

Цели:

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

Блок «Зона отдыха»

Цели: формирование основ:

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

Учитывая, что в летний период воспитанники социального приюта 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);



Планируется "Тропу здоровья" использовать во время посещения воспитанников родителями, родственниками. (Памятки, буклеты, листовки с информационными материалами "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной").

Приложение 3

Автор: Ахмедова Ю.Ф., инструктор физкультуры

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в младшей группе (дошкольный возраст)

Задачи:

- упражнять в ходьбе и беге по кругу;
- воспитывать умение выполнять движения в соответствии с текстом, умение реагировать на сигнал;
- профилактика плоскостопия, осанки, улучшение дееспособности дыхательной системы;
- доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений;
- в подвижной игре «Лохматый пёс» учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Оборудование: игрушка медвежонка, погремушки, маска собаки.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Дети входят на «Тропу здоровья».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, под кустом кто-то спрятался, давайте посмотрим (игрушка медведь). Медведь здоровается с детьми.

Живу я в сосновом лесу

И не боюсь даже лесу,

А пчелки все мои друзья!

Медведь - сладостен, это я!

К ребятам в гости я пришел

Друзей здесь верных я нашел.

Воспитатель: Ребята, в гости к вам пришел Мишутка!

Вас зовет он на минутку,

Что-то хочет вам сказать,

С вами вместе поиграть.

2. Основная часть.

Упражнения с погремушками.

1. Погремушки все мы взяли,

Друг за другом пошагали.

Ходьба друг за другом.

Стали бегать и скакать-

Погремушками играть!

Бег, звеня погремушками.

2. Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем,

А потом их опускаем.

Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают погремушки.

3. Мы наклонимся пониже,

Погремушки к травке ближе.

Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!

Погремушки поднимаем,

Спинки ровно распрямляем.

4. Стали детки приседать,

Погремушками стучать.

Стук и прямо,

Стук и прямо!

Стук, стук, стук!

5.Прыгнем все вместе,
На двух ногах на месте (10 раз).

6.А теперь мы все бежим,
Погремушками гремим.

Тихо, тихо все пойдём,
Погремушки уберём.

Упражнение на дыхание « Нюхаем цветочки ». И.п.- стоя, руки за спиной. Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох - произносить: «А-а-ах!».

Медведь: Молодцы малыши! Дружные ребятки!
Молодцы малыши! Сделали зарядку!

Основные виды движений

1.Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп. 2 раза (следить за правильным положением тела).

2.Подлезание под дуги, не задевая руками земли.2 раза (следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову).

П/И «Лохматый пёс».

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой, уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети прячутся, собачка возвращается на место.

3.Заключительная часть.

Упражнение на дыхание «Паровозик».

В ходьбе друг за другом, делать попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

Медведь: Ой, ребята, молодцы!

Наигрались от души.

А мне уже домой пора

До свиданья, детвора!

Конспект занятия на «Тропе здоровья» в средней группе (начальная школа)

Задачи: упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; улучшение дееспособности дыхательной системы, выработать более глубокий вдох и более длительный выдох; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Птичка и кошка» развивать у детей решительность, упражнять в беге с увёртыванием.

Оборудование: бумажный кораблик.

1. Вводная часть.

(Следить за правильным положением тела детей.)

Гуси ходят все гуськом,

(Идут на пятках, руки за спиной)

Индюшата - индюшком.

(Идут на носках, руки на поясе)

Лягушата – лягушком,

(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)

Поросята – пороськом.

(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)

Я люблю ходить гуськом

По тропиночке с дружком,

(Идут мелким шагом)

Только сам хожу я чаще

Лягушком и кувырком.

(Подскакивают 10 раз).

Упражнение на дыхание. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

2. Основная часть.

«Аист ходит по болоту»

Ходит, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по кругу 1-2 раза, дыхание произвольное.

«Пловец».

Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки тоже вытянуть вперед (выдох), выпрямиться, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

«Самолет качает крыльями»

Развести в стороны руки, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево (3-5 раз)

«Курочка клюет зернышко».

Присесть и постучать пальцами об пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох), встать и выпрямиться (вдох) (3-5 раз).

«Воробышек скачет».

Попрыгать на обеих ногах, сделать 5-6 прыжков, затем походить 10-12 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

ОВД

1. Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной, за головой.) 2 раза (Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, сближать лопатки.)

2. Массаж спины «Суп». 2 раза

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка. (Наблюдать за осанкой детей).

Чики-чики-чики-ща!

Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки,

Постукивают рёбрами ладоней.

Свеколки, морковки,
Пол головки лучку
Да зубок чесночку.
Чики-чок, чики-чок-
И готов борщичок.

Поколачивают кулачками.

Поглаживают ладонями.

ПИ «Птички и кошка».

На земле чертится круг (диаметр – 7 м) или кладётся шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центр круга. Это - кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зёрнышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу - считается пойманным, идёт на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

3. Заключительная часть.

Дыхательное упражнение "Кораблик".

Пустить в плескательный бассейн легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Воронеж-реки.

Приложение 2

Методика использования «Тропы здоровья».

Перед тем, как пойти по «Тропе здоровья», следует присесть на скамеечку и провести самомассаж стоп: обхватить одной рукой стопу и уложить её на колено. Другой рукой сделать несколько разминающих движений в направлении от пятки к пальцам, обращая внимание на энергичное растирание и поколачивание свода стопы. Этим снимается неприятное ощущение, появляющееся при прохождении первых участков «Тропы здоровья».

Пользоваться «Тропой здоровья» следует постепенно, по определенным режимам с учетом состояния здоровья и степени закаленности (касается дошкольников).

При пользовании «Тропой здоровья» не рекомендуется отвлекаться, громко разговаривать, обмениваться репликами, делать какие-либо замечания другим детям. Во время выполнения этого вида закаливания следует соблюдать темп и продолжительность ходьбы, назначенные инструктором по ФИЗО.

Ходьба по «Тропе здоровья» обязательно сочетается с проведением дыхательных упражнений. При этом следует обращать внимание на выдох. Он должен быть достаточно глубоким. Для этого следует на выдохе сжать грудную клетку скрещиванием рук и втягиванием вовнутрь брюшной стенки живота.

После завершения процедуры закаливающей ходьбы обмыть стопы в ванне проточной водой, растереть их полотенцем и надеть обувь.

Для получения прочного и длительного оздоравливающего эффекта рекомендуется использовать «Тропу здоровья» не менее 3 –х раз в неделю в течении 3 –х месяцев, затем перерыв месяц. Далее курс можно повторить, но уже в группе, используя массажные коврики

Приложение 4

Консультация для родителей «Тропа здоровья .

Профилактика плоскостопия».

Тропинки здоровья приобрели в последнее время огромную популярность. Во-первых, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе (профилактика плоскостопия). Во-вторых, их можно использовать не только в социальном учреждении, но и дома. В третьих, их можно изготовить своими руками.

Зачем нужна «Тропа здоровья»?

Тропа здоровья в социальном приюте предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда, улучшать здоровье ребенка. И тропа здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Детям и подросткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье действительно значительно улучшается.

Размещение

Итак, тропа здоровья может быть организована, как в группе социального приюта, так и на территории для прогулок. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна. Дети проснулись и прошли по тропинке – это как раз это и есть гимнастика пробуждения.

Своими руками

Тропу здоровья можно сделать своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещи, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и каштаны, желуди и веточки, а также песок, деревянные палочки, камушки и галька. Также можно использовать орешки, бусинки, крышечки от пластиковых бутылок и даже сами бутылки, заполненные песком либо водой. Конструировать тропинку здоровья можно с помощью толстой веревки, пластиковых ковриков по типу травка, резиновых ковриков для обуви и металлических цепей. Кроме того на конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки либо посудные губки из поролонa. Отдельные элементы такой тропинки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума. Родители на тропинке могут играть с детками в разные игры, выполнять веселые упражнения.

Результаты

Как показывает практика использования тропинок здоровья в детских учреждениях, за период их применения педагогам удастся значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У детей наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. При этом у дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения. Дети проявляют активное желание заниматься на тропинках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния. Использование тропинок здоровья пойдет на пользу всем детям.