



Тропа здоровья на территории ДОУ
как средство оздоровительной
направленности

ПРЕДСТАВИЛА:

ИФК

КОМОЛКИНА А.В.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье, способствовать совершенствованию функции равновесия и двигательного контроля у детей, формировать правильную осанку

Задача:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности
2. Развивать чувство равновесия и координацию у детей дошкольного возраста;
3. Осуществить комплексный подход к вопросу охраны и укрепления здоровья детей в летний период через формирование у них знаний, привычек и ценностей здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты:

1. Снижение усталости ребенка
2. Снижение развития плоскостопия
3. Улучшение осанки
4. Расслабление организма
5. Игровая направленность



Зачем нужна дорожка здоровья?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество 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 совершенно без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Детям такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия.

Материалы и оборудования для «Тропы здоровья»

Травяной покров

Речной песок

Камни круглой формы

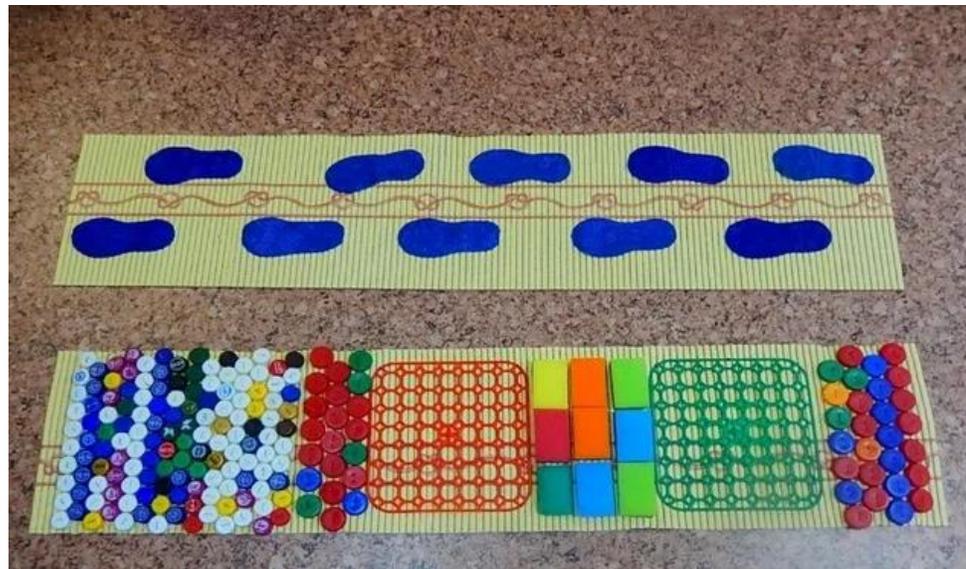
Вкопанные деревянные пеньки

Шишки еловые

Деревянные мостики

Сухой бассейн

Колючие дорожки



Упражнения на «Тропе здоровья»

Ходьба по разным поверхностям, бег по траве, песку, корригирующая ходьба, лазание по ребристому мостику «паучком», по гимнастическому бревну различными способами и т.д.

Упражнения для укрепления стоп (захват и сбор пальцами ног мелких предметов, бросового материала: крышек, пробок; природного материала: желудей, каштанов, шишек);

Подвижные игры: «Мы идем в поход», Волшебная тропа», «Веселые ножки» и др.

Физкультурные занятия с использованием « Тропы здоровья»

