

*Тропа здоровья как средство
формирования экологической
культуры*



тропа здоровья (терренкур)

- Тропа здоровья — определенная дистанция (2—4 км), разграниченная участками с разными способами передвижения.
- Кроме этого, устанавливаются так называемые станции, на которых занимающиеся выполняют различные комплексы общеразвивающих упражнений.

- **Экологическая культура** — часть общечеловеческой культуры, система социальных отношений, общественных и индивидуальных морально-этических норм, взглядов, установок и ценностей, касающихся взаимоотношения человека и природы; гармоничность сосуществования человеческого общества и окружающей природной среды;



Экологическая тропа

Захлебный. А.Н

На экологической
тропе опыт
экологического
воспитания

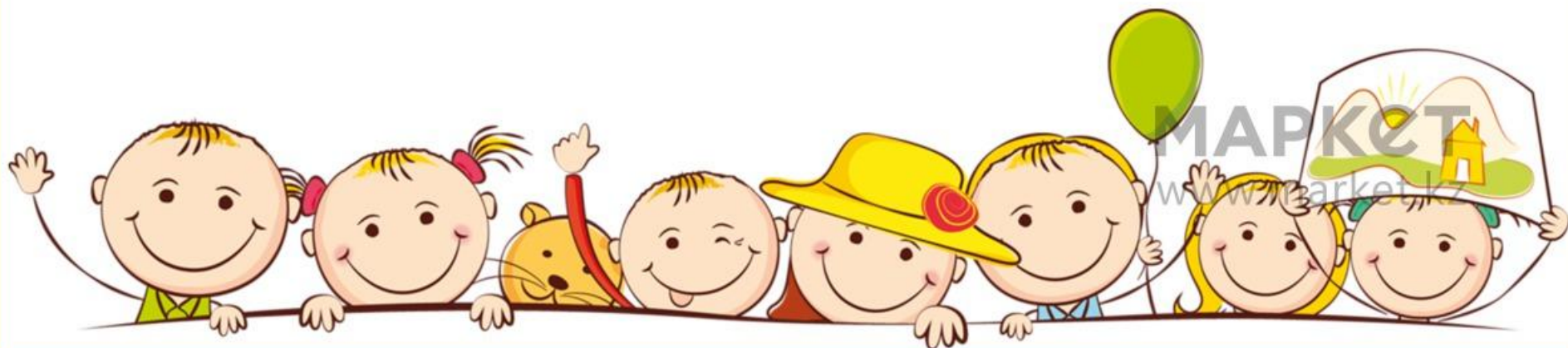
Чиждова В.П.
Петрова Е. Г.
Рыбаков А.В.

Экологическое
образование
(учебные тропы)

Чиждова
В.П.,
Добров А.
В.,
Захлебный
А.Н.

Учебные тропы
природы

- **Тип:** практико-ориентированный
 - **Срок:** июнь-август.
 - **Масштаб:** среднесрочный.
- **Участники:** родители, педагоги, администрация ДО, инструктор по ФИЗО, мед.работник.



ЗДОРОВЬЕ

Рождение с различными патологиями

Экология города

Физически не развиты



Формирование осознанного отношения к своему здоровью, развитие наблюдательности, культуры поведения и чувство красоты

Цель проекта

- способствовать становлению более совершенного человека в нравственном, мировоззренческом, творческом плане; воспитание здорового подрастающего поколения.



Задачи проекта

Создать рабочую группу по реализации проекта.

Разработать проектную документацию по «Тропе здоровья»: план-схему тропы, перечень оборудования, смету.

Привлечь родителей для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.

Подготовить методические рекомендации по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».

Организовать практическую деятельность по созданию Тропы: подготовить площадку, изготовить и установить оборудование.

Подготовить инструкцию по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья».

Цель «Тропы здоровья»

Профилактика плоскостопия.

Улучшение координации движений, функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Улучшение эмоционально – психического состояния детей.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи тропы

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими

Ожидаемый результат

- «Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволит организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей
- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики ростовесовых показателей;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно -

I этап

| задачи | ответственные |
|--|--|
| Создание рабочей группы по реализации проекта | Воспитатели группы, родители, инструктор по ФИЗО, медицинский работник |
| Поиск информационно-методических источников. | Воспитатели группы, родители, инструктор по ФИЗО, медицинский работник |
| Разработка проектной документации по «Тропе здоровья»: план-схема тропы, перечень оборудования. | Воспитатели группы, родители, инструктор по ФИЗО, медицинский работник |
| Подготовка документации: инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья», график работы специалистов в летний период, ежедневный план закаливающих мероприятий. | Администрация ДО  |

II этап

| Задачи | ответственные |
|--|------------------------------|
| Распределение обязанностей внутри рабочей группы. | Родители, воспитатели |
| Подготовка площадки: выравнивание грунта, разметка. | Родители, воспитатели |
| Изготовление, размещение оборудования в соответствии со схемой. | Родители, воспитатели |
| Разбивка цветника. | Воспитатели, родители |



Способы организации

- **"Тропа здоровья" длиной 9 м и шириной 0,5 м делится на участки от 0.5 до 1 м, которые имеют разное покрытие. Новизна нашей «Тропы здоровья» в том, что проходя по новым участкам поверхности тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и**

- **Вдоль тропы высажены специально подобранные цветы (мята, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, другие.) Это позволяет детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.**
- **Возле тропы можно проводить беседы о природе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям, выполнение**

Блок № 1

Подготовка стопы
к активизации и
стимуляции
акупунктурных
точек стопы

Блок № 2

Морские камушки

Активирует точки внутреннего и внешнего края
СТОПЫ



Зона позвоночного столба, мочеполовой системы, зона
ГОЛОВЫ

Блок № 3

Поперечный валик

Режим амортизации



Зона таза и груди

Блок № 4

Мини-пляж

Расслабление нижней поверхности стопы



Активизация точек верхней поверхности
стопы

Блок № 5

шахматы

Максимальная работа предплюсны



Улучшение кровообращения в сердечно-сосудистой системе

Блок № 6

Зефир

Укрепление мышц стопы



Укрепление иммунитета, профилактика
ПЛОСКОСТОПИЯ

Блок №7

Зеленый ковер

Максимальное расслабление стопы

Активизация работы всех внутренних органов

Блок № 8

Паркет

Активизация зон головы, таза



Профилактика плоскостопия

Блок № 9

Кубики

Активизация «бугорков» стоп



Укрепление слизистой носоглотки

Блок № 10

Травка

Активизация всех биологически активных
точек

Окончательный этап

Обливание стоп
водой
комнатной
температуры

Питьевой режим

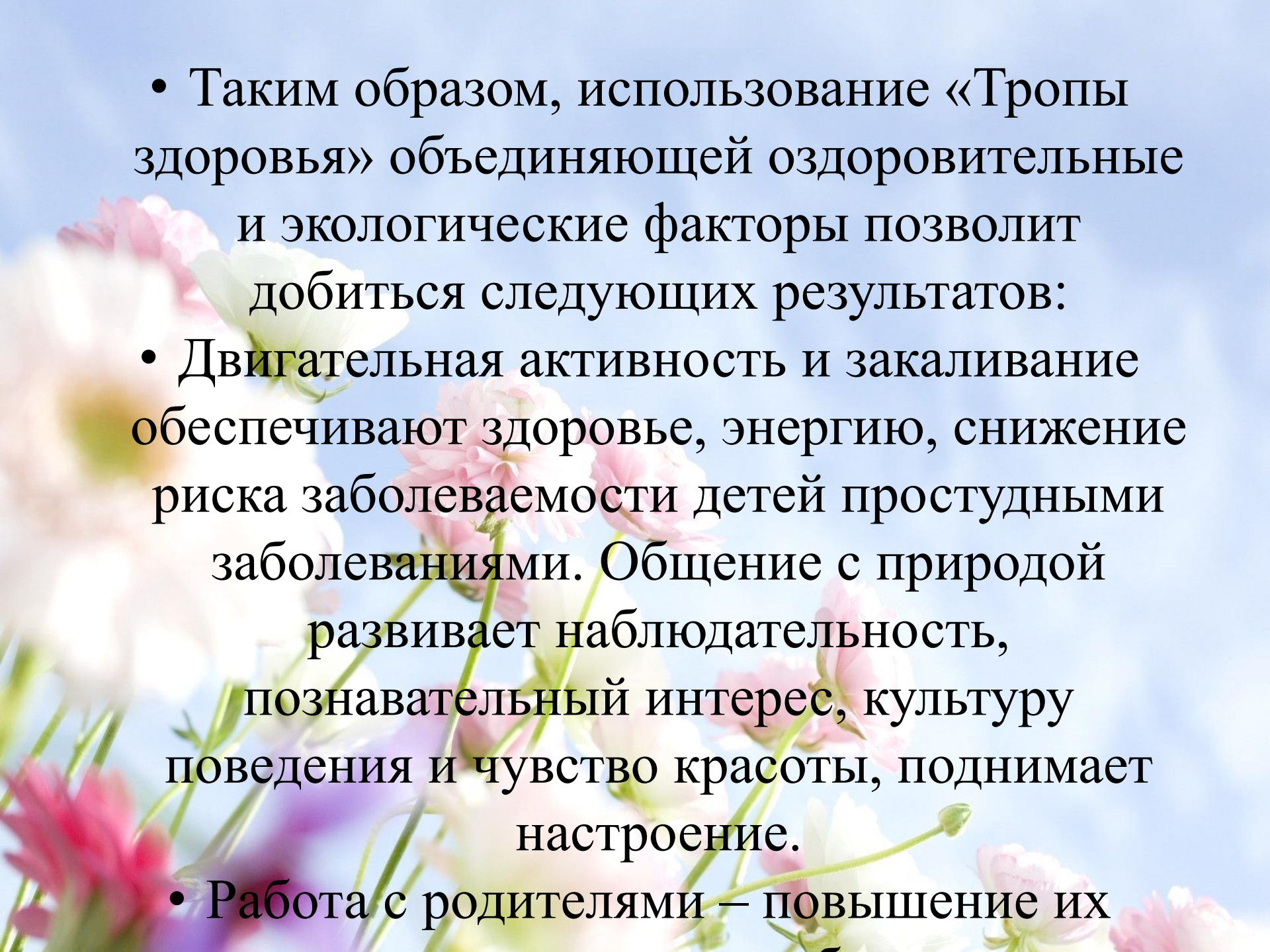


Смета расходов

| Наименование расходов | Цена | Количество | Сумма |
|---|------|-------------|-------|
| Синтетическая губка | 190 | 1 м | 190 |
| Металлопластиковые трубы | 50 | 4м | 200 |
| фактурная цементная плита | 150 | 4 пл | 600 |
| (массажные головки из пластмассы средней жесткости | 50 | 126 головок | 6.300 |
| террасная доска из современного экологически чистого материала) | 80 | 6 | 480 |

Смета расходов

| Наименование расходов | Цена | Количество | Сумма |
|--|------|------------|-------|
| пластмассовый массажный коврик | 50 | 4 | 200 |
| кирпичики для мощения садовых дорожек | 30 | 10 шт | 300 |
| террасная доска из современного экологически чистого материала | 100 | 4 м | 400 |
| | | Итого | 8.670 |



- Таким образом, использование «Тропы здоровья» объединяющей оздоровительные и экологические факторы позволит добиться следующих результатов:

- Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, снижение риска заболеваемости детей простудными заболеваниями. Общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимает настроение.

- Работа с родителями – повышение их

Список используемой

литературы :

- 1. Захлебный А. Н. «Шаг экологической тропе опыт экологического воспитания»- М. : Знание, 1986.
- 2. Захлебный А. Н. Суравегина И. Т. «Экологическое образование школьников во внеклассной работе: пособие для учителя»- М. : Просвещение, 1984.
- 3. Дерябо С. Д., В. А. Ясвин В. А. «Экологическая педагогика и психология. Учебное пособие для студентов вузов» - Ростов: Феникс, 1996.
- 4. Ремизова Н. И. «Учебная экологическая



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

