

**«Тропа здоровья» как средство улучшения  
эмоциональнопсихического состояния  
дошкольников.**



**Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода.**

На территории нашего дошкольного учреждения на протяжении многих лет функционирует «Тропа здоровья» - это пешеходная дорожка с участками различных природных материалов (гравий, песок, крупные камни, скошенная трава). Длина дорожки 400 м. Эта природная тропа позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей.



Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоциональнопсихического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **Методика использования «Тропы здоровья»**

Перед тем, как пойти по участку с подстилающей поверхностью из острого и крупного камня или крупных камней, следует присесть на скамеечку и провести самомассаж стоп



**ТРОПА ЗАКАЛИВАНИЯ** является мощным оздоровительным и профилактическим средством, использование которого позволит и уменьшить плоскостопие, сделать качественным и эффективным дыхание



**ТРОПА КОМПЛЕКСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ** – это дорожка длиной 400 метров. Поверхность полотна дорожки выстлана и обустроена так, что человек, ходящий по ней босиком, встречает на своем пути участки дозированного стимулирующего воздействия на биологически активные точки (БАТ), заложенные в коже стопы.

Раздражителями являются: мелкий и крупный песок, галька острая и гладкая и острая (щебень), крупные, гладкие графитные камни скошенная трава, холм с деревянными ступеньками. Вдоль тропы высажены растения – фитонцидоносители: ели, можжевельник, туя, мята, календула.

Это способствует более качественному дыханию, снятию бронхоспазмов, снижению артериального давления, кроме того улучшению настроения, снятию нервного напряжения

При прохождении босиком по ТРОПЕ КОМПЛЕКСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ достигается тренировка и качественное улучшение работы СТОПОАЗАЛЬНОГО РЕФЛЕКСА. Сущность его в том, что закаливание стоп улучшает ИМУННУЮ ЗАЩИТУ организма . Первым ИМУННЫМ ЩИТОМ, защищающим внутреннюю среду организма человека от многочисленных вредоносных бактерий и вирусов, является носоглотка. Лимфоидные образования плоточного кольца « гланды» являются центром ИМУННОГО ЩИТА. Ослабление его у детей и взрослых ведет к широко распространенному заболеванию –



Хождение босиком по ТРОПЕ ЗАКАЛИВАНИЯ в сочетании с приемом солнечных ванн в теплое время года предотвращает развитие плоскостопия, ультрафиолетового голодания, следовательно, развития рахита, связанного с нехваткой в организме витамина Д, который образуется в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей солнца .

- Пользоваться ТРОПОЙ ЗАКАЛИВАНИЯ следует постепенно, по определенным режимам с учетом сезонов года , состояния здоровья ,степени закаленности .
- При пользовании ТРОПОЙ КОМПЛЕКСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ не рекомендуется отвлекаться, громко разговаривать , обмениваться репликами , делать какие –либо замечания другим лицам , принимающими эту процедуру , следует соблюдать темп и продолжительность ходьбы .
- Ходьба по ТРОПЕ КОМПЛЕКСНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ обязательно сочетается с проведением глубоких дыхательных упражнений через каждые 75-100 метров по 5-6 вдохов и выдохов. При этом следует обращать внимание на выдох. Он должен быть достаточно глубоким. Для этого следует на выдохе сжать грудную клетку скрещиванием рук и втягиванием во внутрь брюшной стенки живота.
- После завершения процедуры закаливающей ходьбы обмыть стопы в ванне проточной водой, растереть их полотенцем и надеть обувь .
- При недомогании повышенной температуре тела пользование ТРОПОЙ ЗДОРОВЬЯ не рекомендуется .
- Для получения прочного и длительного оздоравливающего эффекта пользоваться ТРОПОЙ ЗАКАЛИВАНИЯ не менее 3 –х раз в неделю .
- Если во время закаливающей процедуры появились признаки острого недомогания, резкие боли, головокружение, тошнота, микротравмы на стопах или ушибы на других участках тела, например при падении, необходимо процедуры прекратить и обратиться за обращением к врачу в мед пункт.
- Хожение босиком по ТРОПЕ ЗАКАЛИВАНИЯ – профилактически –оздоровительная процедура . Ее можно непрерывно осуществлять в течении 3 –х месяцев, затем перерыв месяц. Далее курс можно повторить .

## **Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих результатов:**

снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;  
положительной динамики ростовесовых показателей;  
формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорнодвигательного аппарата;  
желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;  
улучшения эмоциональнопсихического состояния дошкольников.

# Литература

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- «От рождения до школы» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.:Издательство: Мозаика-Синтез, 2013
- Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях. - М., 1999.
- Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003 - №1. - С. 5-10.
- Чупаха И.В. Программа «Здоровый ребёнок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии» / Научно – практический сборник инновационного опыта. Ставрополь «Народное образование» 2003 г.