

«Тропа здоровья»



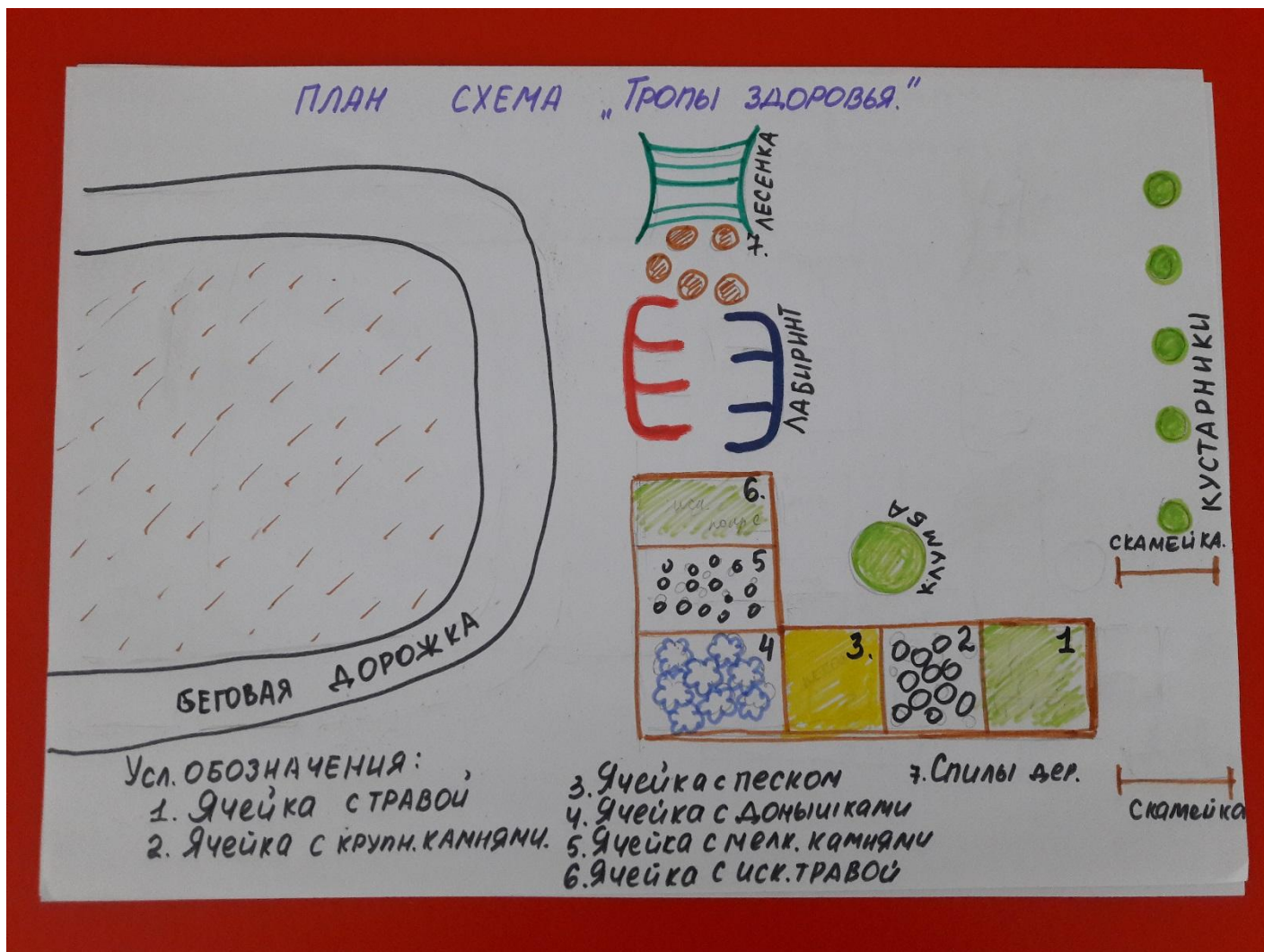
- **Возрастная группа:** от 2 до 7 лет.
- **Цель:** укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний у детей, посредством природных факторов (солнце, воздух и т.д.)
- **Задачи:**
 - профилактика плоскостопия,
 - улучшение координации движений,
 - улучшение сопротивляемости инфекционным заболеваниям,
 - улучшение эмоционально-психического состояния детей,
 - приобщение детей к здоровому образу жизни.

Теплое время года прекрасная пора для укрепления развития движений. Ребенок дошкольник должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе

Создание «Тропы здоровья» позволит проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность даст возможность детям укрепить свое здоровье.

«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня , когда дневная температура устанавливается до +18 и нет ветра, а температура земли не ниже +20-22 гр.С и заканчивает свою работу во второй половине августа.

Схема тропы здоровья



Формы работы с детьми на «Тропе здоровья»:

- Проведение утренней зарядки, физкультурных занятий, развлечений, "Дней здоровья", работа по профилактике и коррекции плоскостопия, нарушений осанки, закаливанию, оздоровительных гимнастик, массажа и самомассажа.
- Занятия на «Тропе здоровья» проходят:
- 2 раза в неделю, с подгруппой детей 8-10 человек,
- продолжительность: в младшей группе – 15 минут, в средней группе
- – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной - 30 минут.

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", "Зоопарк", "Веселые ножки" и др.;
- - физкультурные занятия с использованием "Тропы здоровья";

Нетрадиционные формы проведения физкультурно-оздоровительных упражнений на "Тропе здоровья":

- - *дыхательные упражнения* по Стрельниковой ("Ветерок", "Часы", "Насос", "Петушок" и др.);
- - *мимическая гимнастика* ("Барабан", "Язычок", "Удивленное лицо", "Какие мы разные" и др.);
- - *психогимнастика* ("Сотвори в себе солнце", "Ты дрозд, и я дрозд" и др.);
- - *упражнения для глаз* ("Шарики воздушные", "Дождик", "Самолет" и др.);
- - *упражнения для горла* ("Ворона", "Лошадка" и др.);
- - *закаливающие процедуры* (ходьба босиком по различным поверхностям, обливание стоп водой и контрастные ванны для ног, солнечные и воздушные ванны,
- - *массаж крыльев носа, ушной раковины, спины, самомассаж стоп, кистей* (использованием различного мелкого материала, массажных мячей, валиков и т.д.);
- - *подвижные игры с водой* (брызгалки, мыльные пузыри, пенная игра, обливание ит.д.);
- - *эстафеты* с элементами коррекции и закаливания ("Кто ловчее", "Самый меткий глаз", "Медвежата" и др.).