

Тропа здоровья как средство формирования экологической культуры



Тропа здоровья

- 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.



Цель:

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

Задачи:

- 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 поступками, чувствами.
- Раскрытие и развитие восприятия красоты;
- Заложение этических и нравственных основ;
- Расширение сознания и кругозора;
- Раскрытие и развитие индивидуального творческого потенциала;



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 - двигательного аппарата;
- улучшения эмоционально психического состояния дошкольников.



І этап

Задачи	Ответственные
Создание рабочей группы по реализации проекта.	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, медицинский работник, старший воспитатель.
Поиск информационно-методических источников.	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель.
Разработка проектной документации по «тропе здоровья»: план-схема тропы, перечень оборудования.	инструктор по ФИЗО, старший воспитатель.
Подготовка документации: инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «тропе здоровья», график работы специалистов в летний период, ежедневный план закаливающих процедур.	Администрация ДОУ

II этап

Задачи	Ответственные
Распределения обязанностей внутри рабочей группы.	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО, методист.
Подготовка площадки: выравнивание грунта, разметка.	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО.
Изготовление, размещения оборудования в соответствии со схемой.	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО.
Разбивка цветника.	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО.



III этап заключительный

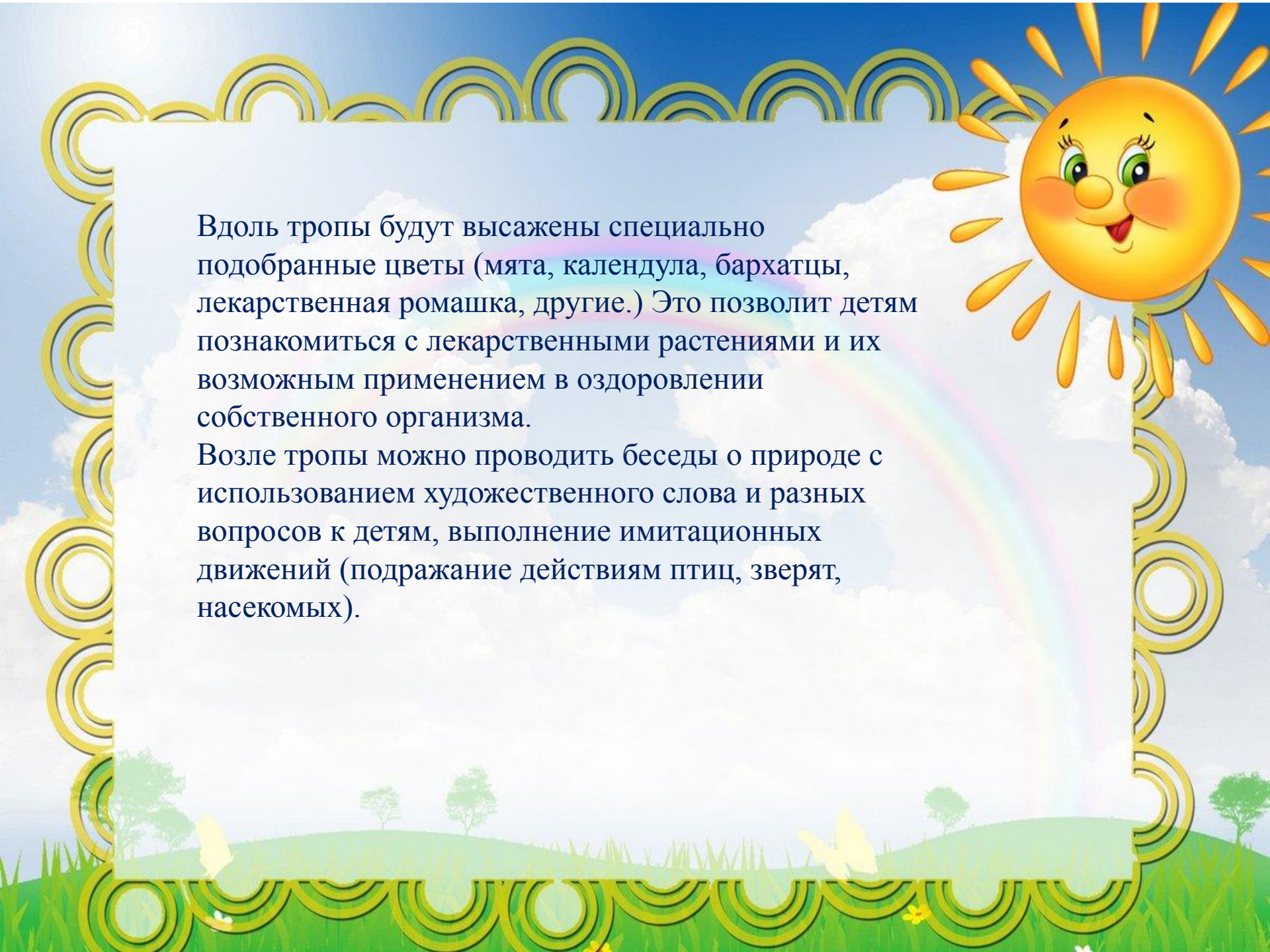


Задачи	Ответственные
Проведение праздника по открытию «тропы здоровья»	Воспитатели групп, родители, инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель.
Выпуск стенгазеты для родителей.	Воспитатели групп.
Методические рекомендации для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.	Старший воспитатель, инструктор по ФИЗО.

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 будет проходить по новым участкам поверхности тропы, дети получат 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. Дети будут проходить по тропе босиком, выполняя упражнения. Достаточная длина «тропы здоровья» позволит выходить на неё целой группой.





Вдоль тропы будут высажены специально подобранные цветы (мята, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, другие.) Это позволит 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 имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых).



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 «бутолков» стоп



Укрепление слизистой носоглотки



Блок № 10

Травка


Активизация всех биологически активных
точек

Окончательный этап

Обливание стоп
водой комнатной
температуры

Питьевой режим





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 компетентности в области здоровьесбережения.



Спасибо за внимание!