

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № №394

# **«Тропа здоровья»**

Подготовила: инструктор по физической культуре  
Пономарева Анастасия Дмитриевна

**Вид проекта:** практический.

**Участники проекта:** дети всех возрастных групп, воспитатели, родители.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (июнь, июль, август 2019 г.)

### **Актуальность темы.**

Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому развитию детей.

В период летней оздоровительной работы особое внимание уделяется эмоционально-психическому состоянию и здоровьесбережению дошкольников. В оздоровительную работу вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинская сестра, родители и сами дети.

**Цель проекта:** Осуществление совместными усилиями специалистов МАДОУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма. Научить детей пользоваться тропой для сохранения и укрепления здоровья, приобщения к физической культуре как составляющей общечеловеческой культуры.

### **Задачи:**

1. Создать условия для укрепления здоровья детей.
2. Создать условия для реализации двигательной активности в повседневной жизни.
3. Формировать жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

5. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.

### **Предполагаемый результат проекта**

- улучшение эмоционально - психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- повышение сопротивляемости различным заболеваниям;

### **Методы и формы проекта**

#### **1. Практические**

Оздоровительная работа; организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность детей; пальчиковые игры; физкультминутка; упражнения на дыхание; дидактические игры; сюжетно-ролевые игры; занятия по физической культуре; подвижные игры; спортивные досуги; спортивные праздники; показ презентаций, знакомящих детей с различными видами спорта; индивидуальная работа.

#### **2. Словесные**

Беседы; чтение художественной литературы; заучивание стихотворений; консультации; рассказывание; инструкции;

#### **3. Наглядные**

Организация выставок, конкурсов; сбор фотоматериала; рассматривание иллюстраций; информационно-агитационные стенды; личный пример взрослых; театрализованные представления; просмотр видеoinформации;

### **Продукт проектной деятельности**

1. Перспективный план занятий с использованием валеологического компонента.
2. Детские рисунки на тему: «Тропа здоровья»;

3. Разработка методических рекомендации для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми;
4. Анкета для родителей «Здоровье вашего ребенка», «Растём здоровыми».
5. Цикл тематических физкультурных занятий с включением валеологического компонента: «В страну Здоровья», «Что мы знаем о здоровье», «Мама, папа, я – спортивная семья», «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»;
6. Тематические беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» - «Укрепление детского здоровья» «Личная гигиена»;
7. Разработки сценариев спортивных праздников: «В сказку за здоровьем», «Мама, папа, я – спортивная семья!», досугов «Будь, здоров!» (с включением пальчиковой гимнастики), развлечения «В гости к Айболиту», «Морское путешествие», «Мой весёлый звонкий мяч», «Весна» (с элементами психогимнастики);
8. Просветительская и консультативная деятельность с родителями и: цикл консультаций для родителей;
9. Картотека самомассажа «Чтоб улыбка сияла», «Всё о дыхательной гимнастике», артикуляционная гимнастика;

### **Этапы работы над проектом:**

Организация “тропы здоровья” осуществлялась поэтапно.

#### **I. Подготовительный этап:**

1. Поиск информационно-методических источников, создание творческой группы.

2. Дать понятие «Тропа», подвести к пониманию о том, что будет представлять «Тропа здоровья».

3. Предложить детям создать «тропу здоровья» в детском саду. Обсуждение тропы здоровья что дети хотят видеть на ней, их пожелания и предложения.

4. Зарисовка и презентация эскиза «тропы здоровья» детьми.

5. Сбор различных материалов для тропы здоровья и непосредственное её строительство, в котором принимали участие сотрудники МАДОУ детского сада № 394, дети, родители, осуществлялся без использования финансовых средств.

Материалы	Количество

II. Основной этап:

1. Проведение цикла тематических занятий с включением валеологического компонента (приложение 2);
2. Проведение цикла тематических бесед;
3. Проведение спортивных праздников, досугов и развлечений с родителями.
4. Организация просветительской деятельности с родителями по вопросам формирования у детей привычки ЗОЖ, организации активного отдыха в семье.
5. Оформление коллажа совместно с родителями;
6. Подготовка выставки детских рисунков;
7. Физкультурный праздник «В сказку за здоровьем».

III. Заключительный этап:

1. Подведение итогов реализации проекта;
2. Проведение недели здоровья с детьми;
3. Заключительный спортивный праздник;
4. Анкета для родителей

**Вывод:**

Ежедневное использование "тропы здоровья" в летний оздоровительный период позволили добиться следующих результатов:

- улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников (увеличение посещаемости в летний период);
- улучшение и укрепление иммунной системы организма;
- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период (снижение уровня заболеваемости на 15,2%);
- тренировка и качественное улучшение работы стопоназального рефлекса;
- предотвращение и уменьшение развития плоскостопия у дошкольников;
- положительная динамика роста - весовых показателей;
- формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно - двигательного аппарата;

### **Заключение.**

Использование «тропы здоровья» в период летней оздоровительный период способствовало снижению психоэмоционального напряжения дошкольников: улучшению состояния вегетативной нервной системы, выходу всех негативных эмоций, формированию положительного эмоционального фона, способствующего появлению эмоций радости и ощущения общего спокойствия; стабильно повышая настроение и обеспечивая снижение уровня тревожности дошкольников.

## Список литературы

1. Веракса, Н. Е. Комаровой, Т. С. Васильевой М. А. «От рождения до школы» Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, под ред. М.: Издательство: Мозаика-Синтез, 2013.
2. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста на основе дифференцирования подвижных игр / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII международный научный конгресс. - Москва, 2003. - Т-1. - С. 230-232.
3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. /Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2000, С-88
4. Концепция физического образования детей и подростков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003 - №1. - С. 5-10.
5. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
6. 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".
7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
8. Чупаха, И.В. Программа «Здоровый ребёнок» в рамках реализации программы «Здоровьесберегающие технологии» / Научно – практический сборник инновационного опыта. Ставрополь: «Народное образование», 2003 г.

### Описание тропы здоровья

«Тропа здоровья» делится на участки по 1 метру\*2, которые имеют разные покрытия:

- песчаная поверхность;
- деревянные пеньки;
- Песок;
- Мелкий камень;
- Массажный коврик;
- Вода;
- Шишки.

Закаливание на тропе здоровья проходит в тёплое время года. Оно проводится как инструктором по физкультуре, так и воспитателями.

Проходя по разным участкам поверхности тропы, дети получают 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 проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. Достаточная длина «тропы здоровья» позволяет выходить на неё целой группой. Дети дополнительно проходят по бревну и по песку. После этого - гигиенические процедуры.



Цикл тематических занятий на летний оздоровительный период

Месяц	Тема	Цель
Июнь	«Экскурсия по тропе здоровья»	Знакомство детей с экологической тропой
	«Наше здоровье»	Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
	«С камушка на камушек»	Познакомить детей с разнообразием камней
	«С пенечка на пенечек»	Познакомить детей со спилами деревьев
Июль	«Помочим ножки»	Закаливание организма
	«В гости к сказочным героям»	Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни
	«Кто живет в воде»	Создание условий для ознакомления животными, обитающими в воде. Развивать речь, мышление, познавательные способности.
	«Природа вокруг нас»	Воспитывать бережное отношение к окружающему природному миру.
Август	«Жаркое лето»	Создание эмоционально-положительного настроения
	«Всплеск воды»	Создать, веселое настроение у детей, воспитывать желание заботиться о своем здоровье
	«Чему мы научились»	Закрепление полученных навыков
	«Прощание с тропой здоровья»	Создание эмоционально-положительного настроения

### Методика использования «Тропы здоровья».

Перед тем, как пойти по «тропе здоровья», следует присесть на скамеечку и провести самомассаж стоп: обхватить одной рукой стопу и уложить её на колено. Другой рукой сделать несколько разминающих движений в направлении от пятки к пальцам, обращая внимание на энергичное растирание и поколачивание свода стопы. Этим снимается неприятное ощущение, появляющееся при прохождении первых участков «тропы здоровья».

Пользоваться «тропой здоровья» следует постепенно, по определенным режимам с учетом состояния здоровья и степени закаленности дошкольников. При пользовании «тропой здоровья» не рекомендуется отвлекаться, громко разговаривать, обмениваться репликами, делать какие-либо замечания другим лицам, принимающими эту процедуру. Во время выполнения этого вида закаливания следует соблюдать темп и продолжительность ходьбы, назначенные инструктором по ФИЗО.

Ходьба по «тропе здоровья» 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.

Для получения прочного и длительного оздоравливающего эффекта рекомендуется использовать «тропу здоровья» не менее 3 –х раз в неделю в течении 3 –х месяцев, затем перерыв месяц. Далее курс можно повторить.

Анкета для родителей «По тропинке здоровья»

Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1. Фамилия, имя ребёнка, дата рождения \_\_\_\_\_
2. Дорога до детского сада: • пешком (сколько времени) \_\_\_\_\_  
• на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_
3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни: • нет • да – 1 раз в день, 2 раза в день.
4. Соблюдает ли режим дня: • нет; • иногда; • да, всегда
5. Какие формы активного отдыха предпочитает ваша семья: • Занятия спортом; • Прогулки на природе; • Подвижные игры
6. Сколько времени в день ребёнок:  
• смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч; • в выходные дни \_\_\_\_\_ ч; • проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч; • в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.
7. Знаете ли вы какие виды профилактики используются в детском саду (перечислите, пожалуйста) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Знаете ли вы какие виды закаливания используются в детском саду (перечислите, пожалуйста) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить): • консервы (исключая консервы для детского питания); • грибы; • чипсы, сухарики; • газированные напитки; • импортные сладости (сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.) Отметить для каждого из

пунктов: • А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю); • Б – иногда (1 раз в неделю); • В – редко (1-2 раза в неделю)

10. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду? • да, всегда; • иногда; • нет.

11. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка: • хорошее; • удовлетворительное; • плохое (указать причину) \_\_\_\_\_

12. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду? \_\_\_\_\_

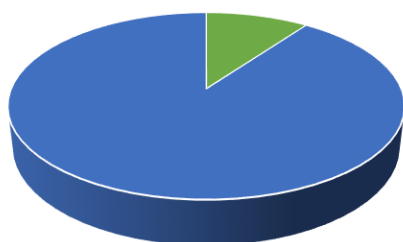
\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты: \_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы**

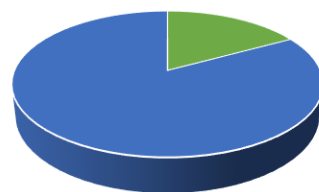
## Результаты опроса родителей по анкете «По тропинке здоровья»

### Дорога до детского сада



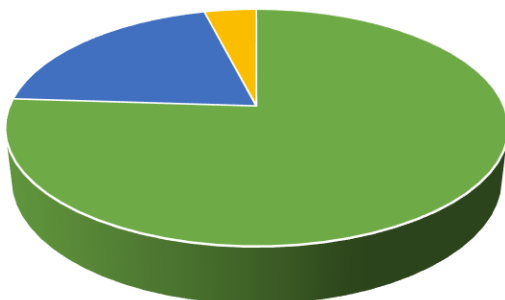
■ Пешком ■ На транспорте

### Гуляет ли ребенок в выходные дни



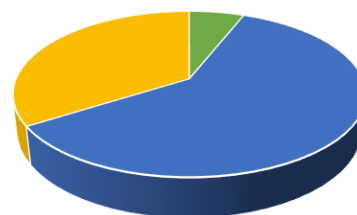
■ Нет ■ Да

### Соблюдает ли режим дня



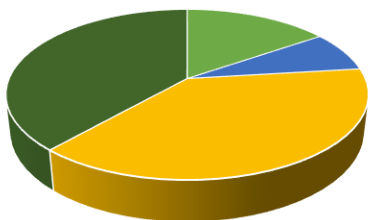
■ Нет ■ Иногда ■ Да, всегда

### Какие формы отдыха предпочитает ваша семья



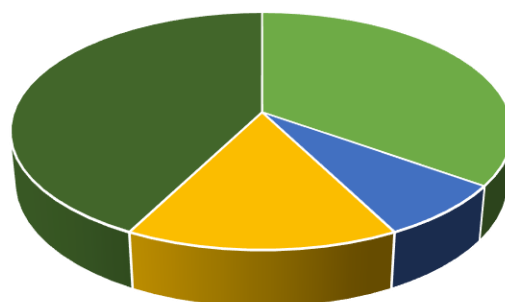
■ Занятия спортом ■ Прогулки на природе  
■ Подвижные игры

### Сколько времени в день ребенок



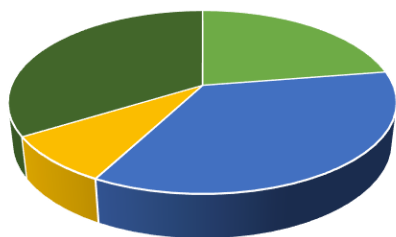
■ Смотрит телевизор в рабочие дни  
■ Проводит у компьютера в рабочие дни  
■ Смотрит телевизор в выходные дни  
■ Проводит у компьютера в выходные дни

### Виды профилактики



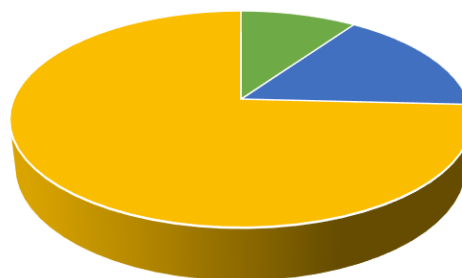
■ Зарядка ■ Уборка помещений  
■ Гимнастика после сна ■ Прогулки

### Виды закаливания



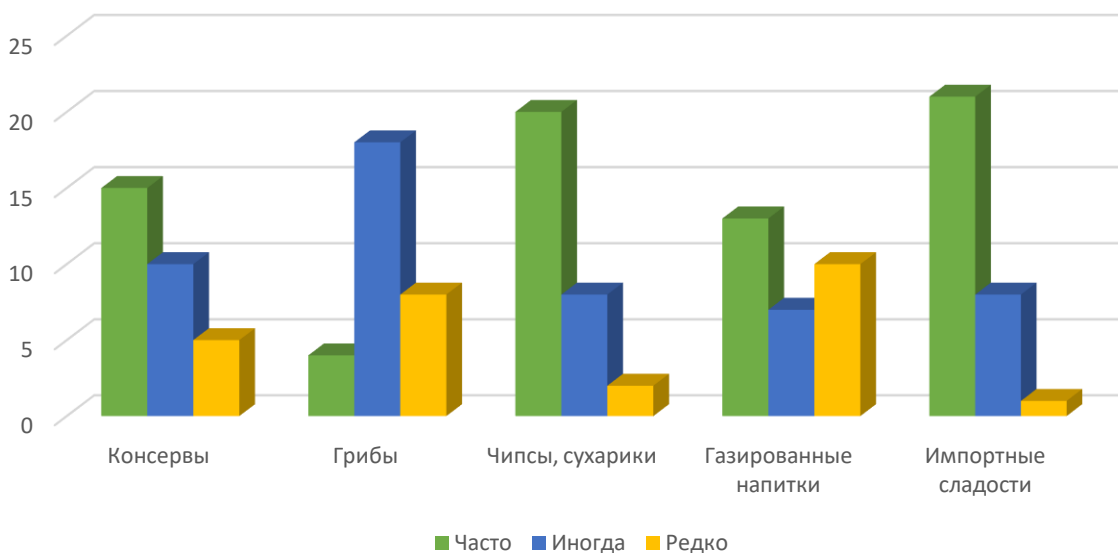
- Массаж
- Прогулки
- Дыхательная гимнастика
- Зарядка

### Стараетесь ли соблюдать режим дня в выходные, как и в детском саду



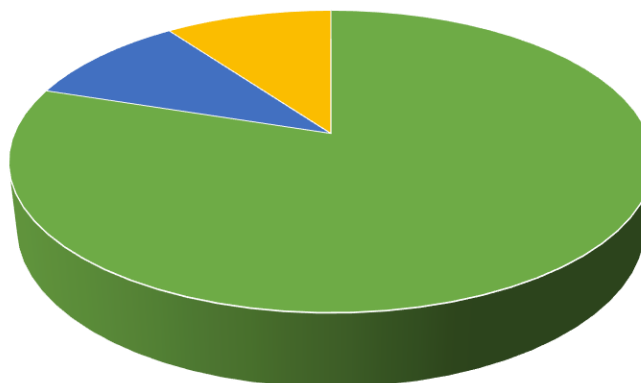
- Да, всегда
- Иногда
- Нет

### Как часто ребенок употребляет продукты



- Часто
- Иногда
- Редко

### Ваша оценка в состоянии здоровья ребенка



- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое

По результатам данной анкеты можно говорить о том, что родители мало времени уделяют здоровью детей. Большинство родителей мало ходят пешком, не соблюдают режим дня, дети много времени проводят за компьютером и у телевизора. Именно по этой причине в нашем детском саду был организован проект «Тропа здоровья».

## ИНСТРУКЦИЯ

### по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья»

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

1.1.1. Знать, что несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей.

1.1.2. Знать содержание инструкции по оказанию первой медицинской помощи и, при необходимости, уметь оказать такую помощь детям при ушибах, кровотечениях, отравлениях, вывихах, переломах, солнечных ударах до прибытия медицинского работника.

1.1.3. Находиться с детьми и не оставлять детей без присмотра.

1.2. Требования безопасности к оснащению территории:

1.2.1. Оборудование, расположенное на территории «Тропы здоровья» (малые игровые формы, физкультурные пособия и др.), должно быть в исправном состоянии: без острых выступов, углов, гвоздей, шероховатостей и выступающих болтов.

1.2.2. Лесенки и мостики должны быть устойчивы и иметь прочные рейки и перила, соответствовать санитарным требованиям.

#### 2. Требования безопасности перед выходом на «Тропу здоровья»

2.1. Заведующий хозяйством обязан:

2.1.1. Ежедневно осматривать территорию «Тропы здоровья», не допускать наличия на ней травмоопасных предметов: сломанных кустарников, сухостойных деревьев, металлических предметов, битого стекла и др.

2.1.2. Ежедневно проверять исправность и устойчивость спортивного и игрового оборудования, находящегося на «Тропе здоровья», надежность крепления лестниц, горок, мостиков.

2.1.3. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

#### 3. Требования безопасности во время нахождения на «Тропе здоровья»



3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на «Тропе здоровья», исключая психологическое напряжение, с использованием занимательного игрового и коррекционно-развивающего оборудования и материала.

3.1.2. Обеспечить в целях профилактики травматизма контроль и непосредственную страховку ребенка во время лазания, спрыгивания с возвышенности, спортивного оборудования, метания предметов, плескания в бассейне.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора, перилам мостиков и деревьям.

3.2. Хождение воспитанниками босиком по траве, песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния территории.

3.3. Проведение игр с песком допускается только при условии ежедневной перекопки и прогрева на солнце.

3.4. Во избежание перегрева в жаркое время года дети должны носить легкие головные уборы.

#### 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

4.1.1. При возникновении чрезвычайной ситуации организовать эвакуацию воспитанников с территории «Тропы здоровья» в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую медицинскую помощь до прибытия медицинского работника.

#### 5. Требования безопасности по выходу с территории «Тропы здоровья»

5.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

5.1.1. Организовать гигиенические процедуры воспитанников.

5.1.2. В случае необходимости организовать очистку одежды от грязи и песка.

Заведующая МБДОУ детский сад «Сказка» \_\_\_\_\_ / Л.В. Нетелева

# ПЛОСКОСТОПИЕ

Окончательно стопа формируется у ребенка к 7-8 годам. Плоскостопие считается одним из самых распространенных заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьез и это неправильная позиция.

## Как предупредить плоскостопие?



- ❑ Обувь у ребенка должна быть сделана из **натуральных материалов**, внутри с твердым **супинатором**, поднимающим внутренний край стопы.
- ❑ Подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь **каблук (5-10 мм)**, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов
- ❑ Обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, была **удобной при носке** и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости.
- ❑ По весу обувь должна быть максимально **легкой**, достаточно жесткой, с хорошим задником
- ❑ Помните, длина следа должна быть **больше стопы** в носочной части, припуск в 10 мм.



При определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (первого или второго)



# Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

## «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

## «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

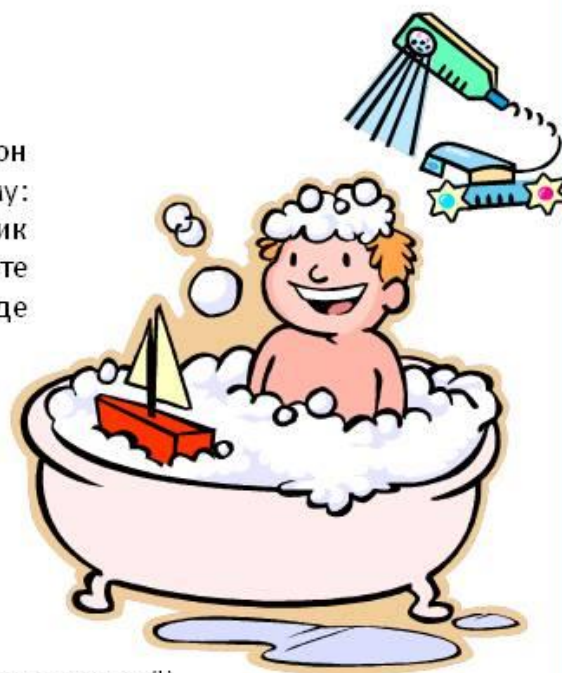
## «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.



## Приложение 8



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

