

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 10»  
660001 г.Красноярск ул. Пушкина, 11. тел.298-58-07,  
KRKMDOU10@mail.ru**

Тропа здоровья «Сороконожка». Проект организации  
образовательной среды для физкультурно – оздоровительной  
деятельности детей дошкольного возраста.

Авторы: Вахрушева Н.Г. – инструктор по физической культуре,  
Болвачева О.А. – инструктор по физической культуре высшей  
категории.

г. Красноярск, 2020.

## Актуальность

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребёнка, но и на членов его семьи.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка.

Снижение двигательной активности, увеличение умственной нагрузки в дошкольных учреждениях также отрицательно сказываются на физическом развитии.

Приоритетные образовательные результаты, заданные в представляемой практике. Одним из приоритетных направлений в деятельности МБДОУ №10 является оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется здоровью - сбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: дети, педагоги, медицинский персонал и родители. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2019г. в МБДОУ №10 была организована «Тропа здоровья «Сороконожка».

**Целью** организации «Тропы здоровья «Сороконожка» является: организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

**Основными задачами** организации «Тропы здоровья «Сороконожка» являются:

профилактика плоскостопия; улучшение координации движений; улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям; улучшение эмоционально-психического состояния детей; приобщение детей к здоровому образу жизни.

#### Описание практики.

Тропа здоровья «Сороконожка» начала функционировать в начале июля 2019 года, когда дневная температура воздуха установилась от +18°C и без ветра, температура земли - не ниже 20°C-22°C. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе.

Тропа здоровья «Сороконожка» длиной 33метра и шириной от 1,5метров, делится на участки от 1метра до 1,5метров, которые имеют разное покрытие, (травяной покров; песчаную поверхность; коробка с галькой; бутовым камнем; еловыми и сосновыми шишками; вкопанными деревянными пеньками и спилами; бревна; пластиковые крышки; пластмассовые формочки; сухой бассейн с шарами; пять тазов с водой разной температуры; ребристая деревянная дорожка; массажное покрытие). Весь материал для наполнения коробов является трансформирующимся. Его можно менять, в зависимости от изготовления и приобретения нового.

"Тропа здоровья" расположена в южной части территории МБДОУ, по периметру ограждения. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут, одновременно хорошо освещается солнцем. На территории «Тропы здоровья «Сороконожка» дети могут играть в одних плавках, получая солнечные и воздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но, под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться в головных уборах и под наблюдением медицинского персонала. Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, «Тропа здоровья «Сороконожка» задействуется максимально в течение дня. На ней дети могут выполнять следующие упражнения: упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на

носок; ходьба на внешнем своде стопы; «Утиная ходьба» (ходьба в полуприсяде); «Журавль на болоте» (ходьба с высоким подниманием бедра); «Конькобежец», «Лыжник» (ходьба со скользящим движением ног). Упражнения с оборудованием, с предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове, ходьба по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки); захват предметов стопами ног.

Тропа «Сороконожка» используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном у входа и рядом с «Зоной отдыха», размещаются полезные материалы для взрослых: «Профилактика плоскостопия у ребёнка»; «Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия»; «Укрепление мускулатуры ног и свода стопы»; «Детская обувь»; «Какие упражнения нужны Вашему ребёнку»; «Мама и папа, поиграйте со мной», и др.

Родители и педагоги могут с удовольствием проводить вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня, например, посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами; вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад; сделать несколько дыхательных упражнений; походить босиком по песку, траве; покатать шишки ступнями ног; полюбоваться красотой цветущих растений; просмотреть памятки и листовки.

#### Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы, приемы закаливания.

Комплекс закаливающих процедур включает в себя: ходьбу по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой; хождение босиком по траве; принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений; принятие водных ножных ванн с выполнением упражнений «топтанье»; выполнение упражнений на осанку; выполнение закаливающего, точечного массажа и самомассажа.

Для поддержания закаливающего эффекта используется небольшие по объему тазы для плескания. В них разрешается плескаться детям всех возрастных групп. При этом строго соблюдается температурный режим воздуха и воды согласно

СанПиНу 2.4.1.1249-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". Все поверхности тропы здоровья обрабатываются противоаллергенным дезинфицирующим средством.

Занятия на тропе здоровья «Сороконожка» проходят 2 раза в неделю с подгруппой детей по 8-10 человек, продолжительность: в младшей группе – 15 минут; в средней – 20 минут; в старшей – 25 минут; в подготовительной – 30 минут. Занятия состоят из трёх частей: вводная, основная, заключительная.

Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом. Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босохождение. При этом имеет место, комбинированное воздействие на термо- и механо-рецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной поверхности стоп.

Чтобы подготовить организм ребёнка к хождению по различным видам почвы, работа по закаливанию начинается ранней весной:

1. Апрель: ходьба по комнате в носках (30-60 с), через две недели ходьба по ковру босиком (5-30с);
2. Май: ходьба босиком по полу (младший возраст от 5-60 минут, старший возраст от 1,5-2 часа), кратковременное выбегание босиком на нагретый асфальт, траву (от 1 до 4-5 минут);
3. Июнь-июль-август: постоянное хождение дома босиком, ходьба босиком по траве, песку, неровной земле, гальке (младший возраст от 5-30 минут, старший возраст от 5-90 минут);
4. Сентябрь-март: постоянное хождение дома босиком, закаливающие процедуры в группе.

Вторым методом закаливания является принятие ножных ванн «топтанье» в воде. Ребенок погружает ноги в бассейн с водой, начиная с температуры 26-28°C и постепенно снижая ее через каждые 10 дней на 1°C, доводя ее до 15°C. Длительность приема первых ванн - не более 1 минуты, постепенно увеличивая время принятия процедуры до 5 минут. Во время ванны рекомендуется слегка

двигать пальцами ног и стопами, выполнять "топтанье" в воде. После ванны ноги тщательно вытирают досуха, особенно в межпальцевых промежутках. Ножные ванны целесообразно проводить незадолго до сна.

Методика проведения всех видов массажа, упражнений на развитие дыхания соответствует существующим научно обоснованным оздоровительным системам.

При проведении закаливающего массажа обучаем детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Делая массаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

При организации работы на тропе здоровья «Сороконожка» планируются дыхательные упражнения, которые способствуют: повышению общего жизненного тонуса ребенка и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы; развитию дыхательной мускулатуры; увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы; улучшению работы лимфотической системы и кровообращения в легких; улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Помимо основных занятий проводится индивидуальная работа с детьми. Длительность таких занятий от 5 до 20 минут, не более 3-х человек, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей.

В те дни, когда нет физкультурного занятия, воспитатели могут планировать в свою работу комплексы упражнений в утренние и вечерние часы, с целью развития двигательных умений и навыков. Для повторения и закрепления ранее изученных упражнений.

И если занятия проходят в дружеской, доброжелательной атмосфере, то эффективность развивающей работы повышается.

Формами и методами взаимодействия с родителями по вопросам охраны и укрепления здоровья на тропе «Сороконожка» являются: проведение экскурсий для родителей с детьми в вечернее время; организация фотовыставки «Я с родителями на тропе здоровья «Сороконожка»; консультации, беседы с родителями по вопросам

здоровье сбережения; приобщение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОО; публикация материалов, посвящённых вопросам воспитания здорового ребёнка на сайт ДОО.

Для более тесного взаимодействия с родителями и их просвещения по вопросам здоровьесбережения детей в раздевалках планируются информационные стенды, куда могут входить рубрики: «Оздоровление без лекарств»; «Комплексы упражнений по профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата и органов зрения»; «Упражнения на развитие общей и мелкой моторики».

Информационные стенды медицинских работников планируется пополнять статьями о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО.

### Вывод

Теплое время года прекрасная пора для укрепления здоровья и развития движений. Ребенок-дошкольник должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Для того чтобы это время детям можно было провести интересно и с пользой для здоровья, нами была создана на участке детского сада тропа здоровья «Сороконожка». Создание «Тропы здоровья» позволило проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.

Тропа здоровья «Сороконожка» позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме на свежем воздухе.