

*Муниципальноавтономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 10»*

# Тропа здоровья «Сороконожка»

Методическая разработка



Составила: Инструктор по физической культуре Вахрушева Н.Г.

Красноярск 2022

## Содержание

Введение (цели, задачи).....	2
Глава 1. Организация тропы здоровья «Сороконожка».....	5
Глава 2. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников .....	8
Глава 3. Формы и методы взаимодействия с родителями по вопросам охраны и здоровья .....	14
Список литературы .....	15
Приложения .....	17-31

## Введение

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.

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».

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

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

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

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;
- приобщить детей к здоровому образу жизни.

Администрацией МБДОУ №10 были разработаны следующие документы:

- «Приказ об организации функционирования «Тропы здоровья «Сороконожка» в летний период»(приложение 1);
- «Инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья «Сороконожка» (приложение 2).



## 1. Организация тропы здоровья «Сороконожка»

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» 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; бревна; пластиковые крышки; пластмассовые формочки; сухой бассейн с шарами; пять тазов с водой разной температуры; ребристая деревянная дорожка; массажное покрытие).



"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 (приложение № 9).

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.



Тропу «Сороконожка» планируется использовать 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:

1. «Профилактика плоскостопия у ребёнка»,
2. «Упражнения, предупреждающие развитие плоскостопия»,
3. «Укрепление мускулатуры ног и свода стопы»,
- 4 «Детская обувь»,
5. «Какие упражнения нужны Вашему ребенку»,
6. «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;
- покатавать шишки ступнями ног;

- полюбоваться красотой цветущих растений;

- просмотреть памятки и листовки.



## **2. 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 (приложение №8) включает в себя:

- ходьба 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 «топтание»;
- 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 СанПиН 2.4.1.1249-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".



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: 1. Вводная

2. Основная

3. Заключительная

<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
<p><b>Задачи:</b> пробудить интерес к занятию; активизировать внимание; обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке</p> <p><b>Формы:</b> - физкультурного занятия начинается с упражнений у стены: внимание детей при выполнении упражнений направляется на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плечи высоко не поднимать, локти не сводить; - упражнения в ходьбе и беге под музыку, способствующие формированию правильной осанки (<i>приложение №3</i>); - профилактика плоскостопия (<i>приложение №5</i>).<b>Меры безопасности:</b> При обучении правильной ходьбе постоянно напоминает детям о том, что спина должна быть прямая,</p>	<p><b>Задачи:</b> обучить общеразвивающим упражнениям и основным движениям; познакомить с новым дидактическим материалом и двигательными упражнениями; повторить уже известные варианты совершенствования двигательных навыков с использованием различных форм.</p> <p><b>Формы и методы:</b> - в комплекс оздоровительных мероприятий включаем закаливание; - босо-хождение; - игровые упражнения на формирование основных видов движений.</p> <p><b>Безопасность прохождения непосредственно тропы здоровья «Сороконожка»:</b> При проведении занятий с малышами на пособиях обязательно должна быть страховка со стороны воспитателя (<i>прилож. №8</i>)</p>	<p><b>Задачи:</b> постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию; сохранение бодрого состояния.</p> <p><b>Формы:</b> - разные виды ходьбы под музыку; - дыхательная гимнастика в игровой форме (<i>приложение №4</i>); - малоподвижные игры; - закаливающий массаж (<i>приложение №8</i>).</p>

<p>живот подтянут, голова приподнята. Обращается внимание на движение рук и постановку ног (<i>прилож.№6</i>)</p>		
---	--	--



С **закаливанием** эффект профилактических процедур и оздоровительных мероприятий на много заметнее. Закаливание является одной из форм физического воспитания детей. Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления). 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** (приложение №8) рекомендуется обучать 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 сопротивляемости, закаленности 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.

При проведении упражнений с детьми необходимо одновременно контролировать:

- правильность осанки и смыкание губ;

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох через рот;
- вдох делать одновременно с движением.

Помимо основных занятий проводится индивидуальная работа с детьми. Длительность работы от 5 до 20 минут, беру не более 3-х человек. Индивидуальная работа направлена 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 дружелюбной, доброжелательной атмосфере, то эффективность развивающей работы повышается.

### **3. Формы и методы взаимодействия с родителями по вопросам охраны и укрепления здоровья на тропе «Сороконожка»**

1. Проведение экскурсий для родителей с детьми в вечернее время.
2. Организация фотовыставки «Я с родителями на тропе здоровья «Сороконожка»
3. Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровья и сохранения.
4. Приобщение родителей к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ.
5. Публикация материалов посвящённых вопросам воспитания здорового ребёнка на сайт ДОУ.

Для более тесного взаимодействия с родителями и их просвещения по вопросам здоровьесбережения детей в раздевалках организовать информационный стенд, куда могут входить рубрики:

- оздоровление без лекарств;

- комплексы упражнений по профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата и органов зрения;

- упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

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



### **Список литературы.**

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А Бабенкова, О.М Федоровская.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Горькова, Л.Г., Занятия физической культурой в ДОО: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г Горькова, Л.А. Обухова. – М., 2007.
4. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
5. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.

7. Нормативно-правовая база дошкольного образования. Сборник документов. [Текст] / – М., 2008.
  8. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю.Александрова. – Волгоград, 2007
  9. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: [Текст] / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.
  10. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В Полтавцева. – М.: Просвещение, 2007.
  11. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика- Синтез,2008.
- Периодические издания:
12. Баландина, В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38
  13. Сулимцев, Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Сулимцев // Дошкольное воспитание 1986. №6 с. 13-14
  14. Саргисян, А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция) [Текст] / А.Саргисян, Г.Овакимян // Дошкольное воспитание 1991. №7 с. 19-26
  15. Борисова М. Малоподвижные игры [Текст] / М.Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3 с. 15-19
  - 16.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №10**

ПРИКАЗ № \_\_\_\_\_

От « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**«Об организации функционирования**

**«Тропы здоровья**

**«Сороконожка» в период летней**

**оздоровительной кампании»**

В целях создания необходимых условий для проведения летней оздоровительной кампании в МБДОУ Детском саду №10 и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей.

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить инструкцию по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья «Сороконожка»
2. Завхозу.....и старшему воспитателю .....обеспечить своевременное проведение инструктажей с сотрудниками по охране жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья «Сороконожка».
3. Старшей медсестре.....обеспечить:
  - 3.1. Контроль проведения летней оздоровительной кампании, физического воспитания и закаливания детей на «Тропе здоровья «Сороконожка».
  - 3.2. Наличие аптечки по оказанию первой медицинской помощи.
  - 3.3. Контроль организации питьевого режима.
4. Воспитателям всех возрастных групп и специалистам:
  - 4.1. Строго выполнять требования инструкции по организации охраны жизни и здоровья детей на «Тропе здоровья «Сороконожка».

4.2. Обеспечить максимальное пребывание воспитанников на свежем воздухе в течение дня.

4.3. Организовать целенаправленную работу по усвоению детьми навыков здорового образа жизни.

5. Младшим воспитателям:

5.1. Осуществлять уборку мусора на «Тропе здоровья «Сороконожка» согласно графику.

5.2. Оказывать помощь воспитателям в организации гигиенических процедур.

6. Назначить ответственными лицами:

6.1. За санитарное состояние «Тропы здоровья «Сороконожка» – старшую медсестру .....

6.2. За техническое состояние территории «Тропы здоровья «Сороконожка» – завхоза .....

6.3. За выполнение графика смены воды в плескательном бассейне – .....

7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий \_\_\_\_\_ Е.В.Куровская

Приложение №2

## **ИНСТРУКЦИЯ**

**по организации охраны жизни и здоровья детей**

**на «Тропе здоровья «Сороконожка»**

### **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. Строго соблюдать санитарные правила, утвержденные Минздравом России.

1.1.4. 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 «Сороконожка» (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 «Сороконожка»**

2.1. Заместитель заведующего по АХР обязан:

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

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

2.1.3. Ежедневно менять воду в плескательных тазах.

2.1.4. Ежедневно проверять наличие препаратов в медицинской аптечке.

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

3.1. Педагог дошкольного учреждения обязан:

3.1.1. Обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на «Тропе здоровья «Сороконожка», исключая психозмоциональное 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, передвижение предметов, плескания в тазах.

3.1.3. Не допускать лазания воспитанников по ограждениям забора и кустам.

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 ошпаривания песка кипятком.

3.4. Плескание в тазах допускается только при условии ежедневной смены воды в нем.

3.5. 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 «Сороконожка» в безопасное место. Сообщить о случившемся руководителю учреждения.

4.1.2. При получении воспитанником травмы оказать ему первую 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.

Приложение №3

**Упражнения для предупреждения плоскостопия и  
сохранения правильной осанки**

**Упражнения в движении**

1. Ходьба на носочках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном своде стопы.
4. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
5. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
6. Ходьба - носки внутрь, пятки наружу.
7. Ходьба с крестным шагом.
8. Ходьба на носках в приседе.
9. Ходьба с расслаблением мышц ног.
10. Разведение и сведение пяток стоя в песке, не отрывая носки от земли.
11. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх.
12. Ходьба по траве, по песку, по камням (галька, бутовый), по шишкам и т.д., с различным положением рук (на поясе, в стороны, вверх, за спиной, за головой.)

**Упражнения без предметов**

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки.
3. Перекаты с носков на стопы.
4. Потирание одной стопой другую.
5. Сгибание и разгибание пальцев ног сидя.
6. Круговые движения стоп вправо-влево, вперед-назад.

7. Подскоки, прыжки на месте и с передвижением.

### **Упражнения с предметами**

1. Захватывание стопами мяча и приподнимание его.
2. Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, шишек).
3. Сдавливание мяча (резинового) стопами.
4. Собираение пальцами ног платочки, ленточки, скакалки в складки.
5. Ходьба по обручу, обхватывая его края пальцами ног.
7. Прыжки на носках со скакалкой.

### **Упражнения на пособиях**

1. Ходьба на пеньках, брёвнах, по камням и пробкам, шишкам и разным формочкам, с различным положением рук (на поясе, в стороны и т.п.).
2. Ходьба на пособиях на носках, с различным положением рук.
3. Ходьба по песку, траве на пятках.
4. Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом, обхватывая края поверхностей сводами стоп.

### **Упражнения с мешочком на голове.**

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.

2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по траве, песку, мостику, по брёвнам, по камням и шишкам с разным положением рук (на поясе, в стороны).

3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия - веревочку, пеньки, гусеницу. Остановки с проверкой правильной осанки.

4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку. Выполнять упражнение на месте.

5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по камням, песку, траве с высоким

подниманием колен с разным положением рук; стоя в песке присесть сохраняя правильную осанку.

6. Прохождение по буграм пятки вверху (или пятки внизу) в приседе и без, с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

## Приложение №4

### **Комплекс «Веселый зоосад»**

**1. «Танцующий верблюд».** И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

**2. «Забавный медвежонок».**

И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

**3. «Смеющийся сурок».**

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2-полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4-и.п.

**4. «Тигренок потягивается».**

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1-2- выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

**5. «Резвые зайчата».** И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-10 - подскоки на носках (пятки вместе).

### **Игровые упражнения.**

**1. «Великан».** Ходьба на носках, поднимаясь как можно выше, 1-2 минуты.

**2. «Карлик».** Ходьба на согнутых ногах, 0,5- 1 минуту.

**3. «Маленький - большой».** По команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться, 6-8 раз.

**4.«Лошадь».** Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени, шагом, рысью, 1-2 минуты.

**5.Топали да топали,** *(Идут на всей стопе)*

До топали до тополя. До тополя до топали, *(Идут на пятках)*

Да ноги все протопали.

Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. *(Идут поскаками)*

Мы ходили по грибы, Зайца испугались. *(Идут на носках)*

Спрятались за дубы, Растеряли все грибы.

*(Идут с перекатом с пятки на носок)*

А потом смеялись - Зайца испугались.

*(Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню).*

**6.Гуси ходят все гуськом,** *(Идут на пятках, руки за спиной)*

Индюшата - индюшком. *(Идут на носках, руки на поясе)*

Лягушата – лягушком,

*(Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы»)*

Поросята – пороськом. *(Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперёд, руки за спиной)*

Я люблю ходить гуськом По тропиночке с дружкой, *(Идут мелким шагом)*

Только сам хожу я чаще Лягушком и кувырком. *(Поскакивают).*

**7.На носочки поднимайся,** Приседай и выпрямляйся.

*(Встают на носки и делают полуприседание)*

Ножки в стороны, *(Разводят носки в стороны и сводят вместе, прижав пятки друг к другу)*

Ножки врозь, *(Перекатываются с пятки на носок «качелька»)*

Ножки вместе, Ножки врозь.*(Соединяют носки и сводят и разводят пятки).*

**8.«Медведь»**

Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке. *(Поднимаются на носки, то на пятки)*

Свесились с кровати Две босые пятки. *(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь)*

Две босые, две смешные, Ой, смешные пятки!

*(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу)*

Увидела Мышка, Мышка-шалунишка, *(Переминаются с ноги на ногу)*

Влезла на кроватку, Хватъ его за пятку. *(Делают выпад ногой вперёд, затем разворачиваются на 180, поменяв опорную ногу).*

Приложение №5

## **Ряд упражнений по профилактике плоскостопия №1**

**И.п.:** сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперёд, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

- 1. «Здравствуйте – до свидания».** Совершать движения стопами от себя – на себя. (5-6 раз.)
- 2. «Поклонились».** Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8-10 раз.)
- 3. «Большой палец поссорился со своими братьями».** Двигать большими пальцами ног на себя, остальными от себя. (3-4 раза.) Если не получается, можно помочь руками.
- 4. «Пальчики поссорились, помирились».** Развести носки ног в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
- 5. «Пяточки поссорились, помирились».** Развести пятки в стороны, свести вместе. (3-4 раза.)
- 6. «Гусеница пошла гулять».** Стопы стоят на полу. Передвигать стопы вперёд, поджимая пальцы. (2-3 раза.)
- 7. «Кружки».** Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу. (5-6 раз.)

**И.п.:** сидя на коврикe, руки в упоре сзади.

- 8. «Ёжик».** Стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8-10 раз каждой стопой.)
- 9. «Перенеси мяч ногами».** Массажный мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами:

«Перекладываю мяч налево». Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4-6 раз.)

**10. «Покажи ёжику солнце».** Мячик зажат между стопами. Не сгибая коленей, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счёт 1-3, опустить. (8-10 раз.)

**11. «Подними платки».** Около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счёт 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз.)

**12. «Растяни ленточку».** Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить её концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3-4 раза.)

**13. «Спрячь ленточку в домик».** Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

Приложение №6

## **Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста №2**

Цель: укрепление и повышение тонуса мышц свода стопы.

### **Игровое упражнение «Поймай мячик».**

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением мячиков.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить и удерживать крышку, перемещая её на лист картона с изображением мячиков (поочерёдно левой и правой ногой). Закрыть крышкой мячик.

### **Игровое упражнение «Сложи фигуру».**

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок, лист картона с изображением геометрических фигур разного размера и цвета.

Выполнение: сидя или стоя пальцами ног правой и левой ноги необходимо выкладывать на карточку крышки составляя геометрические фигуры.

### **Игровое упражнение «Новогодняя ёлочка».**

Оборудование: контейнеры и мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов», лист картона с изображением ёлки.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо захватить контейнер от киндер-сюрпризов и выложить ёлку, затем пальцами ног украсить ёлочку мелкими игрушками.

### **Игровое упражнение «Башенка».**

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

### **Игровое упражнение «Солнышко» (коллективное).**

Оборудование: пуговицы разного размера.

Выполнение: пальцами ног дети выкладывают из пуговиц солнышко.

Игровое упражнение «Соберём урожай». Оборудование: грецкие, лесные орехи, грибочки. Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрке.

### **Игровое упражнение «Уберём игрушки»**

Оборудование: мелкие игрушки из «киндер-сюрпризов»

Выполнение: пальцами ног собрать игрушки в определённое место.

### **Игровое упражнение «Рисуем подарок другу».**

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

### **Игровое упражнение «Сварим суп из макарон».**

Оборудование: обруч, поролоновые палочки.

Выполнение: дети по команде педагога перекладывают пальцами ног поролоновые палочки (макароны) из обруча в заданное место.

### **Игровое упражнение «Снежки».**

Оборудование: по несколько бумажных салфеток на каждого ребёнка, обруч.

Выполнение: по сигналу педагога дети сминают салфетку пальцами ног (делают снежки) и бегут, держа салфетку пальцами ног стараясь не уронить его до обруча.

### **Игровое упражнение «Эстафета с палочкой».**

Оборудование: палочки дл. 20 см

Выполнение: дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. Первые дети берут палочку пальцами ног и передают её следующему участнику, стараясь не опускать её на пол.

Приложение №7

## Игры по профилактике плоскостопия №3

### Загрузи машину

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно.

### Увези машину

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди (руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом.

### Нарисуй картину

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя (сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок.

### Поймай рыбку

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, детки пальцами ног ловят рыб.

### **Найди клад**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, палочки (любые предметы), детки пальцами ног ловят тот предмет, который им называет педагог.

### **Стирка**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

На полу платочки, пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, (опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду (стирают- 2р), а потом собирают в гармошку и отжимают.

### **Сидячий футбол.**

**Цель:** Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему ребенку напротив.

## **Приложение № 8**

### **Закаливающие мероприятия.**

#### **1. Закаливающий массаж подошв.**

«Поиграем с ножками»

1.Подготовительный этап *Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки*

*устали.*

*Сядем все мы, отдохнем, и массаж подошв  
начнём.*

2.Основной этап

- Одной рукой держим ногу, другой поглаживаем. (*Проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной..Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда!*).

-Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно, растирай, старайся и не отвлекайся. (Растирание стоп руками).

-По подошве как граблями, проведем сейчас руками. И полезно и приятно- это всем давно понятно! (Погладить граблями).

-Рук своих ты не жалеи и по ножкам бей сильней, будут быстрыми они, потом попробуй, догони! (Похлопать подошву ладошкой).

-Гибкость тоже нам нужна, без неё нам никуда. Раз - сгибай, два - выпрямляй, ну активнее давай! (Согнуть стопу).

-Вот работа, так работа, палочку катать охота. Веселее ты катай, да за нею поспевай. (Катать ногами палку, не сильно нажимать).

-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрём, надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть. (Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы).

3 Заключительный этап. (Поглаживание стоп).

-Скажем все СПАСИБО!

ноженькам своим,

будем их беречь мы

и всегда любить. (Посидеть спокойно, расслабившись).

## **2.Игровой массаж для закаливания дыхания.**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Его суть заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

**«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».**

1.Организацирнный момент.*Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок.*

**« НАЙДИ И ПОКАЖИ НОСИК»**

*Носик ты скорей найди его друг другу покажи.*

## 2. Основная часть. Игровые упражнения с носиком.

### **«НОСИК ГУЛЯЕТ»**

*-Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.*

(Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком).

### **«НОСИК БАЛУЕТСЯ»**

*-Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык.*

(На вдох- оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа).

### **«НОСИК НЮХАЕТ ПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ»**

*-Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.*

(Выполняем 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем).

### **«НОСИК ПОЁТ ПЕСЕНКУ»**

*-Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу».*

(На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поёт «ба-бо-бу»).

### **«ПОГРЕЕМ НОСИК»**

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх вниз.

*-Надо носик нам согреть, его немного потереть.*

## 3. Заключительный этап.

### **«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»**

*-Нагулялся носик мой, возвращается домой.* (Показывает, что его носик вернулся).

## **3. Массаж волшебных Ушек.**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанным рефлекторнопочти

со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и защиты организма от простудных заболеваний.

### 1. Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину. (*Подходи ко мне дружок, и садись скорей в кружок*).

### 2. Основная часть.

Упражнения с ушками:

**«НАЙДИ И ПОКАЖИ УШКИ»** - *Ушки ты свои найди и скорее покажи.*

(Заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд).

**«ПОХЛОПАЕМ УШКАМИ»**- *Вот так хлопаем ушами.*

(Прижимаем к голове, резко отпускаем).

**«ПОТЯНЕМ УШКИ»** – *Сейчас все потянем вниз, ушко ты не отвались!*

(Захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем).

**«ПОГРЕЕМ УШКИ»** – *Ушко, кажется замёрзло, отогреть его так можно.*

(Прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину)

*-1-2, 1-2 вот и кончилась игра, а раз кончилась игра, наступила ти-ши-на.*

### 3. Заключительная часть.

Ребёнок расслабляется и слушает тишину.

## **4. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой**

### **1-й комплекс**

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздю, правая закрыта указательным

	пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

### 2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

### 3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как примытые рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

## 5. Массаж биологически активных зон «Солнышко»

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

*(Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики»).*

Гладит грудку,

*(Правой рукой по часовой стрелке).*

Гладит шейку,

*(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).*

Гладит носик,

*(Кулачками растирают крылья носа).*

Гладит лоб,

*(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).*

Гладит ушки,

*(Ладонями растирают уши).*

Гладит ручки.

*(Растирают ладошки).*

Загорают дети. Вот!

*(Поднимают руки вверх).*

## **6. Самомассаж.**

*Дети выполняют движения соответственно тексту.*

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Ладонками глаза закрыли

И пальчики раздвинули, раскрыли.

Дружно присели,

Через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

воздух набираем.

Пальчики разжимаем,

Воздух выдыхаем.

Ладонками по грудке постучим,

Погладим и немножко помолчим.

Пошла Маша босиком прямо по дорожке,

А за ней и мы идём, поднимая ножки.

*Дети маршируют друг за другом*

## **7.Комплекс точечного массажа «Гномик в пальчиках живёт»**

Гномик в пальчиках живет (сгибают и разгибают пальцы рук),

Он здоровье нам несет.

Раз, два, три, четыре, пять (фалангами напыли трут точки у крыльев носа),

Начал гномик наш играть,

Кулачком у носа кружочки рисовать,

А потом поднялся выше (легкое поглаживание гайморовых пазух носа)

И скатился сверху вниз.

Гном в окошко посмотрел (массаж указательным и средним пальцами надбровных дуг),

Засмеялся, улетел.

Гном нашел у глаза точку (массаж точек у переносицы),

Вправо, влево покрутил,

На другую надавил (массаж точек у крыльев носа),

А потом спустился ниже (массаж точек над верхней губой) -

Прямо к ротуку поближе,

За ушами прятался (массаж точек ушной раковины),

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Раз, два, три, четыре, пять (массаж лобного отдела и надбровных дуг),

Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил,

А он по кругу все ходил,

Вот гномик наш и умолк (массаж кончика носа)

И пустился наутек.

Мы возьмем его в ладошки (расслабление кистей рук),

Помашем ручками немножко.

# **Правила посещения тропы здоровья**

## **«Сороконожка»**

1. На территорию тропы здоровья допускаются дети только в сопровождение взрослого.
2. Занятия проводятся под присмотром педагогов в соответствии с возрастом детей.
3. Для прохождения тропы здоровья допускаются только дети босиком.
4. Уважаемые взрослые всегда держите в поле зрения Вашего ребёнка.
5. Не просите старшего ребёнка присмотреть за младшим.
6. Следите, чтобы голова ребёнка в солнечные дни всегда была покрыта во избежание солнечного удара.

## **В целях обеспечения безопасности детей запрещено:**

- При прохождении тропы здоровья запрещено бегать, толкаться, перепрыгивать;
- запрещается портить имущество, сорить, перемещать предметы в секциях тропы;
- запрещено приносить с собой на тропу здоровья продукты питания и предметы, которые могут нанести травмы детям.