Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №25 «Рябинка»



Воспитатели: Халявкина Галина Фёдоровна
Блинкова Алевтина Борисовна

г.Бердск..

Проект «Тропа здоровья».

Вид проекта.Практико-оздоровительный.

Продолжительность. Долгосрочный.

Участники. Дети младшей группы, воспитатели, родители.

Актуальность.Одной из главных задач дошкольного воспитания и образования является сохранение и укрепление здоровья детей.Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.Особое внимание уделяется применению здоровье сберегающих технологий в период весенне-летних оздоровительных мероприятий, где основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья в весенне-летний период, особенно для профилактики и коррекци плоскостопия, нарушений осанки, функций опорно-двигательного аппарата, закаливание с использованием естественных, природных, целительных факторов и была организована на прогулочном участке нашей группы «Троп здоровья».

Цель проекта. Укрепить здоровье детей в весенне-летний период.

Задачи проекта.

- Приобщение детей к здоровому образу жизни.

- Повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и закаливание детей.

- Улучшение эмоционально-психологического состояния детей.

- Воспитание разумного отношения к своему здоровью.

Ожидаемый результат.

1. Проект будет способствовать укреплению здоровья детей, развитию двигательной активности и приобщению к летним видам спорта

2. Повысится интерес у детей к занятиям физическими упражнениями на воздухе с использованием естественных материалов (песок, дерево, камень и т.д.) и нестандартного оборудования.

3. Дети будут бережно относиться к природе, стремиться к правильному поведению по отношению к миру природы.

Этапы реализации проекта.

Первый этап – организационный.

Изучение литературы и подготовка оборудования, обсуждение с родителями предстоящих задач и мероприятий,разработка проекта «Тропы здоровья», сценарий спортивных праздников и мероприятий, подбор Упражнений, игр, загадок для использования на участке, сбор материалов.

Второй этап – практический.

Оформление «Тропы здоровья» на участке.

Третий этап – презентация.

Проведение физкультурных занятий, развлечений, "Дней здоровья", работа по профилактике и коррекции плоскостопия, нарушений осанки, закаливанию, оздоровительных гимнастик, массажа и самомассажа.

Организация «Тропы здоровья» на прогулочном участке детского сада.

«Тропа здоровья» предназначена для создания необходимых условий для проведения оздоровительной кампании в теплое время года и обеспечения эффективного отдыха и оздоровления детей.

Она выполнена из естественных материалов в форме небольших отрезков, мощенных разнофактурным природным материалом. Это спилы деревьев, галька, сосновые шишки, песок.

«Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме.

Упражнения с использованием природных материалов помогают детям развивать физическую силу, гибкость тела, координацию движений ребёнка.

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

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

В маршрут «Тропы здоровья» включены несколько станций.

Массажная дорожка, имеющая разные покрытия: деревянные спилы, природный материал (шишки, желуди, галька), бросовый материал (донышки пластиковых бутылок, крышки из пластмассы), искусственное травяное покрытие, ребристая дорожка, дорожка со «следами».



Станция “Деревенский домик”, где можно получить удивительную целительную энергию от растений, птиц, воды, солнца, воздуха.

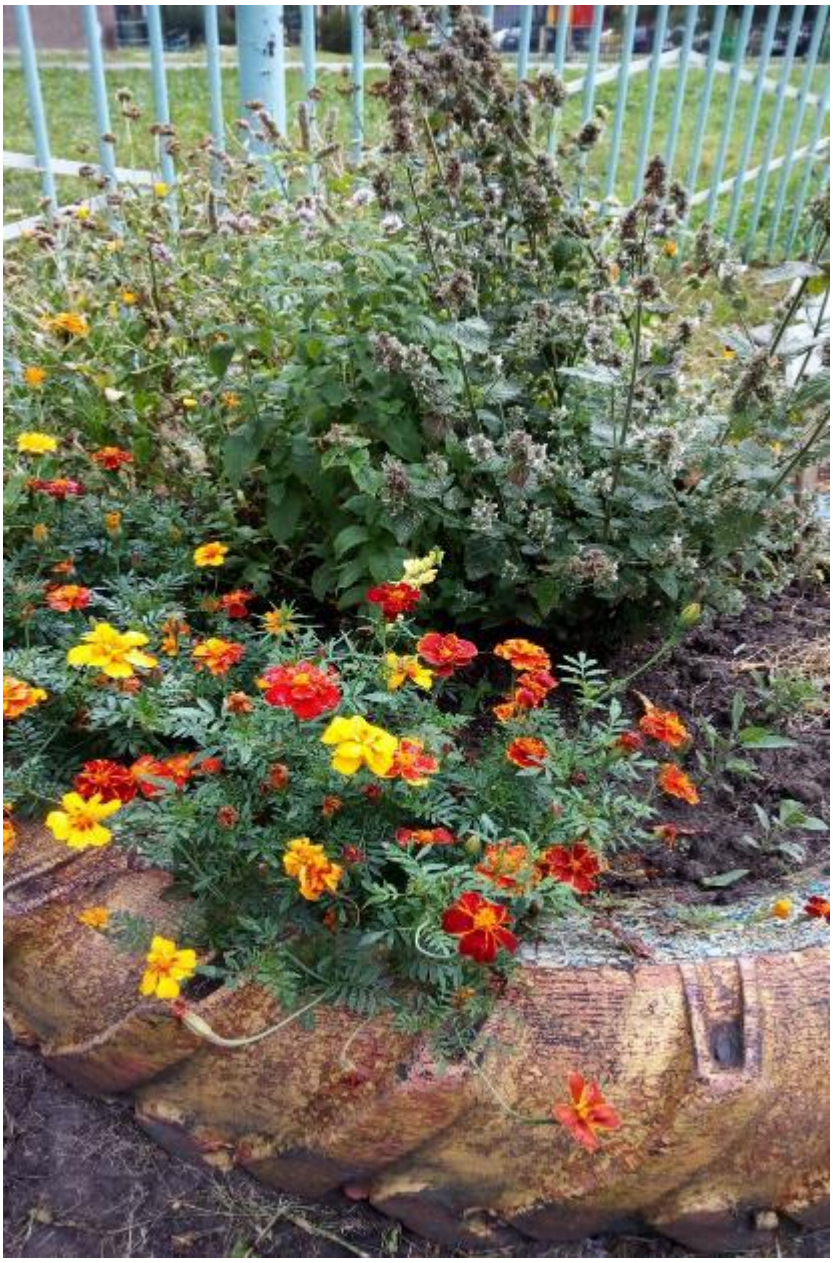








Станция “Природа – на здоровье!” позволяет детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.



Кроме станций на участке расположены: бревно, вкопанные в землю покрышки, скамейки, цели для метания, нетрадиционное спортивное оборудование.

Тропа здоровья может использоваться для проведения физкультурно- оздоровительных упражнений

1.Дыхательная гимнастика («Паровозик», «Петушок», «Комары», «Ветер», «Одуванчик» и другие).

2. Игры на развитие двигательных способностей («Муравьи», «Кактус и ива», «Пальма», «Мокрые котята» и другие).

3. Упражнения для глаз(«Солнышко и тучки», «Белка», «Бабочка-красавица»).

4. Закаливающие упражнения(ходьба босиком, по различным поверхностям, обливание ног водой, солнечные ванны).

5. Элементы релаксации («Золотой песок», «Берег моря», «Я на солнышке лежу).

6. Эстафеты, соревнования, подвижные игры.

Тропу здоровья можно использовать для проведения спортивных мероприятий и праздников.

«День здоровья», «Здравствуй лето», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Спортивный теремок» и другие.

Спортивные игры на лугу.

По дорожке с лес пойдем.Дети выстраиваются гуськом, двигаясь по массажной дорожке сворачиваясь в змейку, извиваясь, возвращаясь в исходную точку.

Мы по дорожке побежим, как будто бы ручей,

Здесь, на полянке, по песку, струится меж камней.

Рифмованная разминка «В лесу». Можно повторить 2-3 раза.

Это деревья в лесу	Все поднимают руки вверх.
С веток стряхнули росу.	Синхронно встряхивают кистями рук.
Это листочки летят,	Постепенно опускают руки до уровня пояса.
Их кружит весь день листопад.	Плавно водят параллельными руками в стороны.

Спортивное троеборье – соревнование, в которое входят три разных задания.

1. Бег с препятствием. Для него необходимо приготовить воротца. Задача детей – пробежать расстояние примерно 10-15 м., на середине которого нужно преодолеть указанное препятствие – пролезть под воротцами. Маршрут можно устроить по кольцу.

На маршруте по кольцу вам встретятся воротца,

Тогда на корточки присесть и в них пролезть придется.

2. Бег с прыжком. Во время пробежки по указанному маршруту следует прыжком перепрыгнуть неглубокую ямку.

Ямку видишь – не пугайся, сделай там прыжок,

В этом месте постарайся растянуть шажок.

3. Меткий глаз, точная рука. Надо набросить кольцо на воткнутую палку или кольцеброс.

В руки мы возьмем колечко, бросим в цель его,

Постарайтесь, попадите все до одного.

Поиграем с деревьями – подходят для самостоятельных игр на свежем воздухе.

1. Преодолей препятствие. Между деревьями невысоко протягивается веревочка. Игроки команд поочередно перепрыгивают через нее.

2. Достань до ветки. Игроки подпрыгивают под деревом, старясь коснуться наиболее высокой ветки.

3. Дотянись до ленточки. Между деревьями на высоком расстоянии от земли натягивается веревочка, на которую развешиваются ленточки. Высота расположения веревочки регулируется с таким расчетом, что до ленточек можно дотянуться только подпрыгнув вверх. Дети стараются дотянуться до ленточек и сдернуть их. Подпрыгивать разрешается только двумя ногами сразу, сдергивать можно только по одной ленте.

Волшебный мешочек–спортивный снаряд, с которым предстоит выполнять упражнения для развития правильной осанки. Дети выполняют ходьбу по массажной дорожке с мешочком на голове разными шагами: сначала простым, затем приставным, затем боком. После прохождения дорожки дети выполняют соскок с нее, аналогичный тому, который выполняется во время хождения пот гимнастической скамейке. При этом руки разведены в стороны, соскок выполняется мягкий, с пружинистым приземлением, руки вперед.

«Цапли». По полянке разбрасываются мешочки с песком. «Цапли» ходят по «болоту», высоко поднимая ноги, перешагивая через кочки-мешочки. Руки держат на поясе.

«Цветной фонтан».Дети с лентами показывают композицию из упражнений на произвольную музыку. Встают в круг спиной к центру, поднимают руки вверх и машут лентами, имитируя ими движение струй воды.

Возможные движения.

1. Сначала несколько раз, согласно музыкальному размеру дети делают взмахи правой рукой.

2. Столько же раз взмахивают левой рукой.

3. Делают взмахи поочередно правой и левой рукой.

4. Делают взмахи двумя руками через стороны вверх.

5. Описывают руками круг перед собой.

6. Поднимают руки вверх и делают мелкие потряхивания кистями, имитируя движение водя в фонтане.

Загадки к станциям «Деревенский домик», «Природа – на здоровье!»

Сама пестрая, ест зеленое, дает белое (корова).

Очень стройный и красивый,
С челкой и пушистой гривой,
Плавать может и скакать,
Есть овес, умеет ржать,
Прыгнет в воду и огонь
Верный человеку (конь).

С хозяином дружит, дом сторожит,
Живет под крылечком, а хвост колечком (собака).

Глазки – вишенки зеленые,
В лапах сабельки точеные (кошка).

Даже кошке во дворе
Очень грозно скажет: «Ме-е».
Не боится никого,
Никогда,
Потому что есть рога у (козла).

Розовая спинка, на спинке щетинка.
Хвост крючком, нос пятачком (свинья).

Шапочка алая, жилетка нетканая,
Кафтанчик рябенький (курица).

Посмотри-ка по дорожке
Ходят маленькие ножки.
На головке – гребешок.
Кто же это? (петушок)

В золотистой шелухе больше нравится он мне,
Стоит счистить шелуху – слезы проливать начну (лук).

Наши поросятки выросли на грядке,
К солнышку бочком, хвостик пятачком.
Эти поросятки играют с нами в прятки (огурцы).

Всех круглее и краснее,
Он в салате всех вкуснее,
И ребята с давних пор
Очень любят (помидор).

Красный хвост в землю врос,
А зеленый хвост снаружи
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос (морковь).

Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста,
Если я (капуста).

Круглое, румяное,
Я расту на ветке,
Любят меня взрослые
И маленькие детки (яблоко).

На пригорке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки (земляника).

Сидит рядим с нами,
Смотрит черными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребятам мила (черника).

Две сестры летом зелены,
А потом одна краснеет, а другая чернеет (красная и черная смородина)