

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №23 «Маленькая страна»**

# **Тропа здоровья**

**Методическая разработка**



**Составила  
Смирнова Татьяна Александровна  
инструктор по ФК 1КК**

**г. Екатеринбург, 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2-3
Глава 1. Организация «Тропы здоровья».....	4-5
Глава 2. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.....	6-15
Заключение .....	16-17
Список литературы.....	18
Приложение.....	19

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. Анализ многочисленных литературных источников свидетельствует о недостаточной эффективности процесса физического воспитания в дошкольных учреждениях, что подтверждается рядом фактов.

По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и хронические заболевания (с 15,9 до 17,3%).

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и 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, который составляет его двигательный статус.

В последние 10-15 лет наблюдается резкое ухудшение в состоянии здоровья дошкольников. Снижение двигательной активности, увеличение умственной нагрузки в дошкольных учреждениях также отрицательно сказываются на физическом развитии.

Одним из приоритетных направлений в деятельности МБДОУ детского сада №23 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 здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2024г. в МБДОУ д/с №23 была организована "Тропа здоровья".

"Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме.

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

Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;

- приобщить детей к здоровому образу жизни.

Администрацией МБДОУ были разработаны следующие документы: приказ об организации функционирования "Тропы здоровья" в летний период (*приложение 1*), инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на "Тропе здоровья" (*приложение 2*).

## 1. Организация "Тропы здоровья".

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 провести с пользой для здоровья, мною была создана на участке детского сада «Тропа здоровья». Создание "Тропы здоровья" позволило проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.

«Тропа здоровья» начинает функционировать во второй половине июня, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C и нет ветра, температура земли - не ниже 20°C-22°C, и заканчивает свою работу во второй половине августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе.

"Тропа здоровья" длиной 28м и шириной от 1,5м делится на участки от 1м до 1,5м, которые имеют разное покрытие: большая часть поверхности «Тропы здоровья» представляет собой: травяной покров; песчаную поверхность; коробка с галькой, бутовым камнем, еловыми шишками; вкопанными деревянными пеньками (*приложение 3*).

"Тропа здоровья" расположена в южной части территории МБДОУ, по периметру ограждения. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОУ, одновременно хорошо освещается солнцем. На территории «Тропы здоровья» дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные 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 под наблюдением медицинского персонала.

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

Комплекс закаливающих процедур имеет следующие составные:

- ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- хождение босиком по траве;
- принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
- принятие ножных ванн с выполнением упражнений «топтанье» в воде;
- выполнение упражнений на осанку;
- выполнение закаливающего, точечного массажа.

Для поддержания закаливающего эффекта используется небольшой по объему плескательный бассейн. В нем 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".

На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: спортивное (бревно для равновесия, скамейка, дуги для подлезания) – это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей; игровое (пеньки, мостик, брёвна, коробка с камнями) – всё это способствует профилактике плоскостопия и закаливанию стопы. Кроме того, на тропе установлены сказочные герои (заяц, медведь, ёжик, конь) и атрибуты (грибы, цветы). Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);
- упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове, ходьба и бег по гальке, шишкам, ходьба с препятствиями (бревна, пеньки,); захват предметов стопами ног.

Планируется "Тропу здоровья" использовать и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещаются полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной". Родители и педагоги могут с удовольствием проводить вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

- 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.

Убеждаю воспитанников в том, что природные факторы помогают сохранять и укреплять здоровье на всю жизнь. Не просто учу детей правильно дышать, выполнять оздоровительные упражнения, а воспитываю у каждого из них потребность в движении, приобщая к здоровому образу жизни.



## 2. Система профилактической работы по оздоровлению работы.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми была разработана система профилактической работы, комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания.

Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе. Температура воздуха для занятия должна быть не ниже  $+18^{\circ}$ , без ветра температура земли – не ниже  $+20^{\circ}$  –  $+22^{\circ}$ , скорость движения детей по тропе связана с состоянием погоды – чем прохладнее, тем быстрее темп.

Занятия на «Тропе здоровья» проходят:

- 2 раза в неделю,
- с подгруппой детей 8-10 человек,
- продолжительность: в младшей группе – 15 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

Занятие состоит из трёх частей:

- вводная,
- основная,
- заключительная.

*Во вводной части* нужно пробудить интерес к занятию, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. С этой целью детям предлагаются знакомые и упражнения в ходьбе и беге, содействующие формированию правильной осанки (приложение 5), профилактике плоскостопия (приложение 4), развитию ориентировки в пространстве. При обучении правильной ходьбе постоянно напоминает детям о том, что спина должна быть прямая, живот подтянут, голова приподнята. Обращается внимание на движение рук и постановку ног. Даются задания ходить как в одном определенном темпе, так и с изменениями темпа. Для выпрямления туловища используется ходьба на носках, на пятках

высоко поднятыми прямыми руками, руки за головой, за спиной, с мешочком на голове и т. д. Периодически водная часть физкультурного занятия начинается упражнений у стены: внимание детей при выполнении упражнений направляется на сохранение правильной осанки: живот подтянут, голову держать прямо, плеч высоко не поднимать, локти не сводить.

Ходьба и бег по траве осуществляются в течение 3-6 минут, в зависимости от возраста, затем дети переходят на открытую, свободную часть участка, здесь они выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Они подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище, ноги) причем упражнения выполняются только из исходного положения стоя.

ОРУ проводятся как с предметами (старшие группы - мячи гимнастические палки, гантели; платочки; младшие группы - погремушки платочки, ленточки, малые мячи) так и без предметов. Подбор и дозировка упражнений зависят от возраста детей и степени освоения ими данного упражнения.

*В основной части* занятия дети обучаются общеразвивающим упражнениям и основным движениям: они знакомятся с новым двигательным материалом, повторяют уже известный с использованием различных вариантов совершенствования двигательных навыков, находящихся в стадии закрепления.

*В заключительной части* занятия обеспечивается постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Очень важно чтобы дети сохраняли бодрое настроение; именно поэтому содержанию заключительной части становятся разные виды ходьбы, дыхательная гимнастика; закаливающий массаж.

При проведении занятий с малышами на пособиях обязательно должен быть страховка со стороны воспитателя.

Эффект профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс оздоровительных мероприятий включить **закаливание**. Закаливание является

одной из форм физического воспитания детей. Под закаливанием понимаю 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 древности и широко практикуемых во многих странах, является **босохождение**. При этом имеет место, комбинированное воздействие на термомеханорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной поверхности стоп.

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

- апрель: ходьба по комнате в носках (30-60 с), через две недели ходьба по ковру босиком (5-30с);

- 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);

- 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);

- 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 "топтание" в воде. После ванны ног тщательно вытирают досуха, особенно в межпальцевых промежутках. Ножны ванны целесообразно проводить незадолго до сна.

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

При проведении закаливающего массажа (*приложение 7*) рекомендует обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать и мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Дела массаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение собственному телу.

При организации работы на тропе здоровья 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 лимфо- и кровообращения в легких, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения (*приложение 6*).

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 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 дружеской, доброжелательной атмосфере, то эффективность развивающей работы повышается.

Приведем примеры использования этих форм в работе (примерные конспекты занятий).

### **Конспект занятия на «Тропе здоровья» в младшей группе.**

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге по кругу, воспитывать умение выполнять движения в соответствии с текстом, умение реагировать на сигнал профилактики плоскостопия, осанки, улучшение дееспособности дыхательной системы; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; в подвижной игре «Лохматый пёс» учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

**Оборудование:** игрушка медвежонка, погремушки, маска собаки.

**Ход занятия:**

#### **1. Вводная часть.**

Дети входят на «Тропу здоровья».

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, под кустом кто-то спрятался, давайте посмотрим (игрушка медведь). Медведь здоровается с детьми.

*Живу я в сосновом лесу*

*И не боюсь даже лесу,  
А пчелки все мои друзья!  
Медведь - сладостна, это я!  
К ребятам в гости я пришел  
Друзей здесь верных я нашел.*

**Воспитатель:** Ребята, в гости к вам пришел Мишутка!

Вас зовет он на минутку,  
Что-то хочет вам сказать,  
С вами вместе поиграть.

## **2.Основная часть.**

### Упражнения с погремушками.

1.Погремушки все мы взяли,

Друг за другом пошагали.

*Ходьба друг за другом.*

Стали бегать и скакать-

Погремушками играть!

*Бег, звеня погремушками.*

2.Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем,

А потом их опускаем.

*Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают погремушки.*

3.Мы наклонимся пониже,

Погремушки к травке ближе.

Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!

Погремушки поднимаем,

Спинки ровно распрямляем.

4.Стали детки приседать,

Погремушками стучать.

Стук и прямо,

Стук и прямо!

Стук, стук, стук!

5.Прыгнем все вместе,

На двух ногах на месте (10 раз).

6.А теперь мы все бежим,

Погремушками гремим.

Тихо, тихо все пойдём,

Погремушки уберём.

Упражнение на дыхание «Нюхаем цветочки». И.п.- стоя, руки за спиной  
Вдох через нос, не поднимая плечи; выдох - произносить: «А-а-ах!».

*Медведь:* Молодцы малыши! Дружные ребятки!

Молодцы малыши! Сделали зарядку!

### Основные виды движений

1.Ходьба боком (левым и правым) приставным шагом по мостику, обхватывая края сводами стоп. 2 раза (следить за правильным положением тела)

2.Подлезание под дуги, не задевая руками земли.2 раза (следить, чтобы дети держали спину прямо, не опускали голову).

П\И «Лохматый пёс».

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает собаку. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смиренно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?».

Дети приближаются к собачке. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, она вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, собачка гонится за ними и старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети прячутся, собачка возвращается на место.

### **3.Заключительная часть.**

Упражнение на дыхание «Паровозик».

В ходьбе друг за другом, делать попеременные движения руками приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 секунд.

*Медведь: Ой, ребята, молодцы!*

*Наигрались от души.*

*А мне уже домой пора*

*До свиданья, детвора!*

### **Конспект занятия на «Тропе здоровья» в средней группе.**

**Задачи:** упражнять в различных видах ходьбы по профилактик плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; улучшение дееспособност дыхательной системы, выработать более глубокий вдох и более длительны выдох; доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений в подвижной игре «Птичка и кошка» развивать у детей решительности упражнять в беге с увёртыванием.

**Оборудование:** бумажный кораблик.

#### **1.Вводная часть.**

*(Следить за правильным положением тела детей.)*

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.

*(Подскакивают 10 раз).*

Упражнение на дыхание. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

## **2.Основная часть.**

### **ОРУ.**

#### **1.«Аист ходит по болоту»**

Ходит, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по кругу 1-2 раза; дыхание произвольное.

#### **2. «Пловец».**

Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки тоже вытянуть вперед (выдох), выпрямиться, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

#### **3. «Самолет качает крыльями»**

Развести в стороны руки, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево (3-5 раз)

#### **4.«Курочка клюет зернышко».**

Присесть и постучать пальцами об пол, произнося при этом «ко-ко-ко (выдох), встать и выпрямиться (вдох) (3-5 раз).

## 5.«Воробышек скачет».

Попрыгать на обеих ногах, сделать 5-6 прыжков, затем походить 10-1 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

### ОВД

1.Ходьба по траве, песку, камням (галька, бутовый), шишкам, с различными положением рук (на поясе, в стороны, вверху, за спиной, за головой.) 2 раз (Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводит назад, сближать лопатки.)

2. Массаж спины «Суп». 2 раза

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка. (Наблюдать за осанкой детей).

Чики-чики-чики-ща! *Похлопывают ладонями.*

Вот капуста для борща.

Покрошу картошки, *Постукивают рёбрами ладоней.*

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку *Поколачивают кулачками.*

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- *Поглаживают ладонями.*

И готов борщичок.

П\И «Птички и кошка».

На земле чертится круг (диаметр – 7 м) или кладётся шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центр круга. Это- кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зёрнышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в кругу- считается пойманным, идёт на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку.

### **3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

#### **Дыхательное упражнение "Кораблик".**

Пустить в плескательный бассейн легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку:

*Ветерок, ветерок, натяни парусок!*

*Кораблик гони до Волги-реки.*

#### **Конспект занятия на «Тропе здоровья» в старшей группе.**

**Задачи:** способствовать развитию и укреплению мышц спины и стопы детей специальными упражнениями; развивать двигательные способности быстроту, выносливость, гибкость, координацию; создать положительный эмоциональный настрой у детей; в подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать её целесообразным способом.

**Оборудование:** мешочки, цветные ленты.

#### **1.Вводная часть.**

Ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за голову  
Перекатывание с носков на стопы. Отирание одной стопой другую (2 раза).

Бег, бег на носках(1,5мин).

#### **2.Основная.**

#### **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).*

ОВД

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

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

2. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колени в стороны, стоя на пеньке присесть сохраняя правильную осанку.

3. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

П/И «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. И возобновляется с новой ловишкой.

### **Упражнение на дыхание "Дровосек.**

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5 раз)

### **3. Заключительная часть.**

#### **Малоподвижная игра «Ровным кругом»**

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение.

Ровным кругом  
Друг за другом  
Мы идём за шагом шаг.  
Стой на месте!  
Дружно вместе  
Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.

### **Конспект занятия на «Тропе здоровья» в подготовительной группе.**

**Задачи:** упражнять в различных видах ходьбы по профилактик плоскостопия, в выполнении упражнений на осанку; умение координировать носовое и ротовое дыхание, выполнять согласованные движения руками формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, весёлое настроение; в подвижной игре «Мышеловка» способствовать развитию внимания, быстроты реакции.

**Оборудование:** малые мячи, скакалки.

#### **1. Вводная часть.**

Упражнения у стены.

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад

вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны — вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

## **2.Основная часть.**

### **Разминка «Я позвоночник берегу»**

Я позвоночник берегу,

*(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят*

*вдоль тела от подмышек до колен).*

И сам себе я помогу.

Всё выполняю я по порядку:

*(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).*

Сначала сделаю зарядку,

Нагнусь,

*(Наклоняются вперёд).*

Прогнусь,

*(Слегка прогибаются назад).*

И выпрямляюсь,

*(Встают прямо).*

И вправо, влево наклонюсь.

*(Наклоняют корпус вправо и влево).*

С друзьями поиграю в мяч,

*(Бегут на месте).*

Он весело помчится вскачь.

*(Прыгают на обеих ногах).*

И за столом я посижу,

*(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).*

И телевизор погляжу.

*(Встают прямо, руки в стороны).*

Но буду помнить я всегда:

*(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.)*

Должна прямою быть спина!

*(Меняют положение рук).*

## **ОВД**

1.Захватывание стопами мяча и приподнимание его (5 раз).

Дети сидят на лавочках.

2.Прыжки на носках со скакалкой (3 раза по 10 прыжков).

П/И «Мышеловка».

Все игроки берутся за руки и образуют круг — это и есть «мышеловка». Один или двое детей назначаются «мышами». По условию игры они обязаны постоянно находиться в движении: то вбегая в круг, то выбегая из него.

Игроки в круге поднимают руки вверх и двигаются по кругу со словами:

*«Ах, как мыши надоели, всё погрызли, всё поели!*

*Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас-*

*Вот захлопнем мышеловку и поймаем всех сейчас!»*

С последним словом дети резко опускают руки и садятся на корточки: «мышеловка захлопывается». Не успевшие выбежать из круга «мышки» считаются пойманными и встают в круг. Когда все мыши пойманы, назначаются

другие исполнители этих ролей.

### **3. Заключительная часть.**

Игровой массаж для закаливания дыхания.

#### **«ПОИГРАЕМ С НОСИКОМ».**

##### 1. Организационный 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 – 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 поём «ба-бо-бу»).

#### **«ПОГРЕЕМ НОСИК»**

На переносицу указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх



вниз. - *Надо носик нам погреть, его немного потереть.*

### 3. Заключительный этап.

#### **«НОСИК ВОЗВРАЩАЕТСЯ ДОМОЙ»**

*-Нагулялся носик мой, возвращается домой.*

(Показывает, что его носик вернулся).

### **Заключение**

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высоким защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Одно из таких форм оздоровительной работы с детьми является создание на участке детского сада «Тропы здоровья». На тропе дети получают ряд закаливающих процедур, которые благоприятно и положительно влияют на организм ребёнка. Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе, хождения босиком с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер и др.), а также введение комплексы упражнений профилактического характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. При проведении комплексов упражнений на «Тропе здоровья» дети выполняют различные двигательные задачи. Они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях»

В содержание комплексов включаются интересные игровые упражнения, такж упражнения с предметами - мячом, гимнастической палкой, скакалкой Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказываю благоприятное воздействие на организм ребёнка. Подобные упражнени профилактической направленности воспринимаются детьми как часть игры включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, чт чрезвычайно важно.

Систематическое использование в работе с детьми различных упражнени на «Тропе здоровья» содействуют воспитанию у детей возможность разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствую развитию подвижности.

Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих результатов:

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период; простудные заболевания снизились на 12%, по посещаемость в группах стала лучше.
- положительной динамики роста-весовых показателей, дети прибавили весе (почти на 1 кг), окружность грудной клетки увеличилась на 2—3 см.
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушение опорно-двигательного аппарата;
- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

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

## Список литературы.

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легко [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 ДОУ. Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. М., 2007.
4. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никонорова, 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. Системы 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] / Е Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38

13. Сулимцев, Т. Выявление и профилактика плоскостопия дошкольников [Текст] / Т. Сулимцев // Дошкольное воспитание 1986. № с. 13-14

14. Саргисян, А. Детское плоскостопие и косолапост (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