

## Консультация

### «ПРИБЛИЖЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ»

#### «Здоровому всё здорово» (народная мудрость)

За последние годы состояние детей прогрессивно ухудшается. По данным медицинской статистики наблюдается уменьшение количества детей 1-й группы здоровья и увеличение детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим содержание работы по физическому воспитанию должно быть направлено на укрепление здоровья воспитанников, совершенствование функций детского организма, формирование интереса к физкультурным занятиям, поиск и апробирование новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы.

Создание и практическое применение «Тропы здоровья» в летний период в дошкольном центре развития ребенка позволит не только грамотно и интересно провести физкультурное занятие, досуг, а также расширить диапазон адаптационных возможностей функциональных систем организма в процессе увеличения объёма, интенсивности и разнообразия физических нагрузок.

#### **Тропа здоровья (ТЗ). Что же это такое?**

Тропой здоровья называется дистанция (дорожка) определённого расстояния, место проведения массовых спортивных мероприятий, где могут быть задействованы дети и взрослые (педагоги, родители, «гости»).

Открытая трасса «тропа», состоит из определённых станций, на которых занимающиеся выполняют разные двигательные действия, творческие задания, иначе говоря – активно отдыхают.

**Цель** «тропы здоровья» - формирование у детей интереса и привычек к здоровому образу жизни посредством природных факторов и средств физического воспитания.

#### **Задачи организации ТЗ:**

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

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

5. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Проходя по «тропе здоровья» воспитанникам задаётся динамический темп, при этом все дети вовлекаются в игры, не остаются равнодушными исполнителями физических упражнений. Дети начинают лучше понимать возможности своего тела, а значит относиться к нему бережнее.

В дошкольном центре развития ребёнка «тропа здоровья» размещена вокруг здания, как в тени (лесопарковая зона), так и на солнечной части (экологическая, спортивная, театрализованная зона). Известно, что солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы, повышает защитные свойства организма. Свежий прохладный воздух в «лесопарковой зоне» служит для поддержания закаляющего эффекта и максимальной вентиляции лёгких.

Также на «тропе здоровья» используется небольшой по объёму плескательный бассейн, в котором дети выполняют упражнения и игры в воде. При этом строго соблюдается температурный режим воздуха и воды (не ниже 24°C и не выше 28°C, если воздух 26°C и выше. Оптимальная t 21°-25°C).

Вся «тропа здоровья» оборудована таким образом, чтобы детские ноги могли пройти по разным на ощупь поверхностям, которые массируют ступни.

Следует отметить, что «Тропа здоровья», это один из очень удобных здоровьесберегающих методов, применяющих сегодня в образовательном процессе.

«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.

Учитывая, что в летний период воспитанники дошкольного центра развития ребёнка большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня.

### **Правила организации работы на «тропе здоровья»:**

1. Изучить схему маршрута «Тропы здоровья».

2. Выбрать весь маршрут или несколько станций (не менее 3-х).
3. Изучить задачи на выбранных станциях, содержание.
4. Применить на практике (упражнения, игры) с учётом возраста и физической нагрузки воспитанников группы.

### **Станция №1 «Секретная зона»**

Задачи. Формировать знания о необходимости проведения разминки перед физической работой. Развивать внимательность, интерес и находчивость. Прививать детям потребность к занятию физической культуры.

Ход работы:

хождение босиком по травяному покрытию с выполнением задания «Найди секретную карту»;

разминка «В путь дороженьку» включает разные виды ходьбы и бега, упражнения, которые подбираются для разных мышечных групп (плечевой пояс, руки, туловище, ноги) причем упражнения выполняются только из исходного положения стоя.

### **Станция №2 «Лесная зона»**

Задачи. Закреплять навыки подлезания под препятствие, прыжка на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать силу, ловкость, гибкость. Воспитывать бережное отношение к природе.

Ход работы:

закрепление правил поведения в лесу;

игровые упражнения: «по мостику через лесной ручей» (ходьба по узкой доске), «под низкими ветками» (подлезание боком под дугу), «с кочки на кочку через болото» (прыжки с продвижением вперёд), «пещера» (пролезание в тоннель), «Лесное озеро» (прыжки из обруча в обруч);

игра малой подвижности «В лесу»;

дыхательное упражнение «Чистый воздух».

### **Станция №3 «Цветники»**

Задачи. Закреплять названия цветов. Формировать навыки правильного дыхания. Укреплять мышцы лица и грудной клетки. Воспитывать бережное отношение к растениям.

Ход работы:

рассматривание и закрепление названий цветов;

дыхательные упражнения: «дыхание», «запах цветов», «насос», «вырасти большой», «очищающее «ха» дыхание», «дышим тихо, спокойно, плавно» и др;

#### **Станция №4 «Экологическая зона»**

Задачи. Стимулировать с помощью игры познавательную и трудовую активность детей. Развивать интерес к физической культуре с помощью экологических игр, игровых заданий. Воспитывать трудолюбие, любовь к чистоте и порядку.

Ход работы:

игра «Добрые и злые советы»;

викторина «Правда-неправда»;

чтение экологических сказок: «Золотая рыбка», «Семеро козлят на новый лад».

#### **Станция №5 «Спортивная площадка»**

Задачи. Обобщать двигательный опыт через подвижные игры. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений в пространстве, внимание. Воспитывать чувство коллективизма.

Ход работы:

проведение подвижных игр: «Хитрая лиса», «Дружные пары», «Положи скорее камешки», «Поймай, не урони», «Шишка - камешек» (играть можно в подвижные игры, предложенные самими детьми);

упражнения на восстановление дыхания.

#### **Станция №6 «Спортивная зона»**

Задачи. Содействовать укреплению здоровья детей при помощи стационарного оборудования площадки, специального оборудования тропы ощущений с использованием закаливающих процедур. Укреплять мышцы голени и стопы с целью профилактики плоскостопия. Стимулировать интерес к занятиям физической культуры.

Ход работы:

ходьба и бег на полосе препятствий босиком по траве;

ходьба по «Дорожке - босоножке»;

ходьба по асфальтированной дорожке;

игры в песке;

ходьба с выполнением упражнений в бассейне.

### **Станция №7 «Театрализованная зона»**

Задачи. Закреплять двигательный опыт детей через танцевальные движения, игры, песни, песни и пляски под музыку. Развивать интерес к театрально-игровой деятельности с участием сказочных персонажей. Стимулировать интерес к совместным физкультурно-музыкальным занятиям.

Ход работы:

встреча со сказочным персонажем Василисой Прекрасной;

исполнение танца «Дружба»;

подвижные игры: «Кто скорее наденет лапоть», «Тянем-потянем», «В круги», «Пятнашки» (или по желанию детей);

загадки от Василисы (про лето, сказочных героев);

пляска с лентами «Калинка».

Заключение. Проведение занятий в летний период на «тропе здоровья» будет способствовать профилактике нарушений осанки и стопы, а также позволит добиться следующих результатов:

снизить кратность инфекционных и простудных заболеваний воспитанников;

улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем;

улучшить эмоционально-психическое состояние воспитанников;

приобщить детей к здоровому образу жизни.

*Подготовила: Миронь Т.Б.,  
руководитель физического воспитания*