**Социально-педагогический проект**

**«Экологическая тропа здоровья»**

 Экология и здоровье неразрывно связаны между собой. Основа здоровья человека - это экологическое мышление, от которого зависит образ его жизни, взаимодействие с окружающим миром. Основы экологического сознания и навыки здорового образа жизни должны закладываться с детства. Помочь в этом может экологическая «тропа здоровья».

 «Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме.

**Цель проекта.** Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода.Укрепление здоровья детей при взаимодействии с окружающей средой.

**Основные задачи организации «Тропы здоровья»:**

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни.
2. Повышать сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
3. Воспитывать у детей элементы экологического сознания.
4. Формировать представление о единстве человека и природы.
5. Улучшать эмоционально – психическое состояние детей.
6. Повышать компетентность родителей в области здоровьесбережения.

**Участники проекта:** руководитель физического воспитания, воспитатели, заведующий, родители, дети.

**Вид проекта:** практико-ориентированный, коллективный.

**Для реализации проекта запланировано:**

**На первом этапе**

1. Создание рабочей группы по реализации проекта.

2. Разработка проектной документации по «Тропе здоровья»: план-схема тропы, перечень оборудования, смета.

3. Подготовка методических рекомендаций по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».

4. Подготовка инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья».

**На втором этапе**

5. Привлечение родителей и общественности для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.

6. Организация практической деятельности по созданию Тропы: подготовка площадки, изготовление и установка оборудования, разбивка цветника.

**На заключительном этапе реализации проекта планируется:**

1​. Проведение праздника по открытию «Тропы здоровья».

2​ Разработка методических рекомендаций для педагогов по использованию объектов тропы в работе с детьми.

3​ Выпуск журнала для родителей.

**Что такое тропа здоровья в детском саду?** Это один из новых здоровьесберегающих методов, применяемых сегодня в детском воспитательном процессе.

**Это – красиво и позитивно оформленная зона**

Как правило, это территория, имеющая определенную протяженность, оформляется таким образом, чтобы привлекать внимание ребенка. Ее оформление приглашает к движению, занятиям спортом, оно должно обязательно вызывать положительные эмоции. На «Тропе здоровья» можно использовать различное оборудование: игровое (домик, цветы, различные сказочные персонажи) и спортивное (бревно, пеньки, ребристая доска, мостик, тоннель для лазания, дуги). Для игр и упражнений можно применять нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов.

**Это – зона закаливания и оздоровления**

Эта тропинка-дорожка оборудуется таким образом, чтобы дети босиком могли пройтись по разным на ощупь поверхностям. Проходя по разным участкам тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма, снять стресс и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. «Тропа здоровья» пролегает в основном в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев летом дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой.

**Это – зона экологического воспитания**

«Тропа здоровья» делится на участки, которые имеют разные покрытия из натурального и экологически чистого материала:

-травяной покров;-песчаную поверхность;- поверхность с галькой. -деревянные пеньки;

-тонкие брёвнышки;-шишки; -каштаны;-вода.

 Вдоль тропы высажены специально подобранные кустарники, цветы и травы, обогащающие воздух фитонцидами (мята, мелисса, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, лук и другие.) Это позволяет детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.

 «Тропа здоровья» располагается в небольшой посадке деревьев, где можно наблюдать за ветром, деревьями, птицами, проводить опыты и сбор природного материала, беседы о природе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям, выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых).

**Работа с родителями**

Родителей необходимо знакомить с маршрутами здоровья детей соответственно возрасту, проводить циклы семинаров-практикумов с показом практической работы педагогов.

"Тропа здоровья" может использоваться и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещаются полезные материалы для взрослых. Родители могут проводят вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

-посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;

-сделать несколько дыхательных упражнений;

-походить босиком по песку, траве;

-покатать желуди, шишки ступнями ног;

-полюбоваться красотой цветущих растений.

**Таким образом, использование «тропы здоровья» объединяющей оздоровительные и экологические факторы позволит добиться следующих результатов:**

 Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, снижение риска заболеваемости детей простудными заболеваниями. Общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимает настроение. Работа с родителями – повышение их компетентности в области здоровьесбережения.