**Тема проекта: «Тропа здоровья».**

*Сроки реализации:*  краткосрочный; июнь — август.

*Руководитель:* инструктор по физической культуре Заривная С.Г.

*Участники проекта:* заведующий, инструктора по физической культуре, педагоги, родители.

*Вид проекта:* практико-ориентированный, коллективный.

**Актуальность проекта.**

В наш сложный век компьютеризации, технического прогресса жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний [день](http://50ds.ru/sport/650-den-zdorovya-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppy.html) является сохранение здоровья. По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения в России только около 40% детей можно считать условно здоровыми.

И поэтому нам, педагогам (и конечно же, родителям) следует больше уделить внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, потому что, только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Именно в дошкольном возрасте создаются предпосылки для формирования личности, характера будущего гражданина, развитие интеллектуальной и коммуникативной компетентности; закладываются основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности; формирование здорового образа жизни

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Целью нашей работы по здоровьесбережению всегда было и будет оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни в нашем ДОУ реализуется через все виды деятельности детей. Проводится в системе, согласно образовательной программе ДОУ, включающей в себя работу по оздоровлению детей через занятия, игры, режимные моменты, а также взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.

Природа, как известно, один из основных источников формирования детских ощущений, восприятий, представлений.

Именно по этой причине в нашем ДОУ возникло желание изменить уже сложившуюся среду, создать индивидуальный и стильный облик территории детского сада, соответствующий общим законам организации пространства под открытым небом, которые издавна известны людям, а также соответствующий тенденциям современной ландшафтной архитектуры.

На территории детского сада ребенок проводит много времени. От того, насколько она будет ухоженной, красивой, разумно спланированной, периодически обновляющейся, совмещающей любование природы с решением вопросов экологического, нравственного, физического, художественного воспитания, будет зависеть, каких детей мы воспитаем.

Деятельность МБДОУ по созданию условий для охраны здоровья строится на основе нормативно ­правовых документов федерального, регионального, муниципального уровней и в соответствии с локальными актами: Уставом, программой развития, годовым планом, целевыми программами и приказами.

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 организовали "Тропу 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.

Ведь движение – основное проявление жизни и в тоже время средство гармонического развития личности. Потребность в движении дана человеку от природы и мы должны быть ближе к ней. На прогулке ребенок получает

эмоциональные впечатления и большую физическую нагрузку. Для ребенка отсутствие физической нагрузки не является смертельным. Но у него также при этом наблюдается очень серьезное ухудшение здоровья: нарушается работа сердца, органы дыхания и пищеварения, мышцы становятся слабыми и – что особенно важно – понижаются умственные способности. На зависимость деятельности мозга от движений впервые указал знаменитый русский ученый физиолог И.М.Сеченов: «Мышечные развития имеют огромное значение для развития деятельности и развития организма человека в целом».

**Цель проекта.**

1. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, при взаимодействием с окружающей средой.

2. Формировать жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.

3. Приобщать детей к здоровому образу жизни, при реализации двигательной активности в повседневной жизни.

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

**Задачи проекта.**

1. Повышать сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
2. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и коррекция плоскостопия;
3. Улучшение координации движений;
4. Улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
5. Улучшение эмоционально-психического состояния детей;
6. Формировать представление о единстве человека и природы.
7. Воспитывать у детей элементы экологического сознания.
8. Повышать компетентность родителей в области здоровьесбережения.

**Организация "Тропы здоровья” осуществлялась поэтапно.**

**На первом этапе**

1. Поиск информационно-методических источников.

2. Создание рабочей творческой группы по реализации проекта.

3. Проведение организационных совещаний по реализации краткосрочного проекта «Тропа здоровья».

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

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**

1. Поиск и приобретение различных материалов для тропы здоровья и непосредственное её строительство.

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

3. Организация практической деятельности по созданию Тропы: подготовка площадки, изготовление и установка оборудования.

**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.

**Управление и реализация проекта:**

1. Подготовленность кадров – инструктор ЛФК, учитель физкультуры, медицинский работник.

2. Материально-техническое оснащение:

маленькие и большие бревнышки, водоем, крупный булыжник, мелкий булыжник, пластмассовые пробки, деревянные пеньки, травяное покрытие, игольчатое покрытие (резиновый коврик), песчаная поверхность, тонкие брёвнышки, гравий, вода.

**Тропа здоровья предназначена:**

* для совершенствования основных движений человека: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
* для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
* для решения задачи закаливания дошкольников;
* для развития их сенсорных способностей.

**Требования, предъявляемые к снарядам для “Тропы здоровья”:**

* прочность;
* устойчивость к переменам погоды;
* большая пропускная способность.

**Управление проектом.**

Закаливание на тропе здоровья может проходить в тёплое время года. Оно проводится как инструктором по физкультуре, так и воспитателями.

Эта тропинка-дорожка оборудуется таким образом, чтобы дети босиком могли пройтись по разным на ощупь поверхностям. Проходя по разным участкам поверхности 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 психологическое эмоциональное состояние. Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения.

Большая часть поверхности "Тропы здоровья" представляет собой травяной покров с разбросанными еловыми шишками и вкопанными деревянными спилами и пеньками. "Тропа здоровья" наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОУ, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев 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.

На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: спортивное (бревно, скамейка, наклонная доска, ребристая доска, веревочная лестница, тоннель для лазания). Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, – дорожка со следами, массажный коврик.

  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, ребристой поверхности, "следам", канату, узкой скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове; ходьба и бег по гальке, шишкам; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, грибочки); лазание по лестнице; лазание под гимнастическую скамью, натянутую между деревьями веревку; захват предметов стопами ног;
* имеются модули для профилактики плоскостопия и коррекции осанки, используемые в оздоровлении детей, как в рамках утренней гимнастики, так и в остальные режимные моменты пребывания детей на прогулочном участке.
* подвижные игры: "Пятнашки", "Кошка прячется", "Мы идем в поход", "Зоопарк".

Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. Достаточная длина «тропы здоровья» позволяет выходить на неё целой группой. Дети дополнительно проходят по бревну и по газону. После этого - гигиенические процедуры.

* травяной покров;
* песчаную поверхность;
* поверхность с галькой;
* поверхность с бутом.

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".

"Тропа здоровья"- 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.

«Тропа здоровья» - это зона экологического воспитания которая 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; - 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" используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещены полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной". Родители и педагоги с удовольствием проводят 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;

**Ресурсное обеспечение:** обручи, кегли, ребристая доска, песок. шишки, бревнышки, диски для метания.

**Ожидаемый результат:**

* снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
* положительной динамики росто­весовых показателей;
* формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно ­ -двигательного аппарата;
* желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
* улучшения эмоционально­психического состояния дошкольников.

**Тематический план работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **тема** | **Количество занятий** |
| июнь | "Знакомство с тропой здоровья" | 1 |
|  | "Мы и природа" | 1 |
|  | "В гостях у Лесовичка" | 1 |
|  | "В след за Колобком" | 1 |
| июль | "Радуга в ладошках" | 1 |
|  | "Природа лечит" | 1 |
|  | "Веселая карусель" | 1 |
|  | "В лес за находками" | 1 |
| август | "В гостях у Айболита" | 1 |
|  | "По тропинке за здоровьем" | 1 |
|  | «Чему мы научились» | 1 |
|  | «Прощание с тропой здоровья» | 1 |

Преимущество нашего проекта “Тропы здоровья” в том, что он позволяет всем участникам здоровьесберегающего процесса и детям и взрослым по-новому воспринимать и эффективно использовать на уже имеющееся на территории дошкольного учреждения спортивное и игровое оборудование. Так как 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

Список используемой литературы :

1. Захлебный А. Н. «На экологической тропе опыт экологического воспитания»- М. : Знание, 1986.

2. Захлебный А. Н. Суравегина И. Т. «Экологическое образование школьников во внеклассной работе: пособие для учителя»- М. : Просвещение, 1984.

3. Дерябо С. Д., В. А. Ясвин В. А. «Экологическая педагогика и психология. Учебное пособие для студентов вузов» - Ростов: Феникс, 1996.

4. Ремизова Н. И. «Учебная экологическая тропа на пришкольном участке». ж-л "Биология в школе" №6, 2000.

5. Чижова В. П. Петрова Е. Г. Рыбаков А. В. «Экологическое образование (учебные тропы»- Сб. "общество и природа" МГУ, 1981