



Проект «Пропа здоровья».

МДОУ детский сад п. Возрождение.



Целью создания «Тропы здоровья» является:

организация

физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Задачи:

- 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.



Организация проекта

1 этап. Постановка проблемы, определение цели и задачи исследовательской деятельности.

Проблема:

Перед дошкольным учреждением стояла задача сохранить и укрепить здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми

Таким образом, в целях объединения оздоровительных, экологических факторов было целесообразно создать «Прогу здоровья».

Гипотеза:

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

*В соответствии с проблемой и гипотезой исследования
были поставлены следующие задачи:*

- 1. Создать рабочую группу по реализации проекта.*
- 2. Разработать проектную документацию по «Тропе здоровья»: план-схему тропы.*
- 3. Привлечь родителей и общественность для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.*
- 4. Организовать практическую деятельность по созданию «Тропы здоровья»: подготовить площадку.*
- 5. Подготовить методические рекомендации по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».*
- 6. Подготовить инструкцию по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья».*

2 этап. Организация исследования в рамках проекта.

1. Сбор, анализ и систематизация информации:

2. Выбор оборудования с учетом назначения каждого атрибута для «ЛПропы здоровья».

3. Привлечение родителей.

4. Творческая деятельность:

- Проектирование «ЛПропы здоровья»: составление схемы, размещение оборудования.

- Распределение обязанностей внутри рабочей группы.

- Разработка нормативно-правовых документов.

- Определение режима функционирования «ЛПропы здоровья».

5. Практическая деятельность:

• Подготовка площадки.

• Изготовление, размещение оборудования в соответствии со схемой



*Деятельность по
созданию
«Тропы здоровья».*

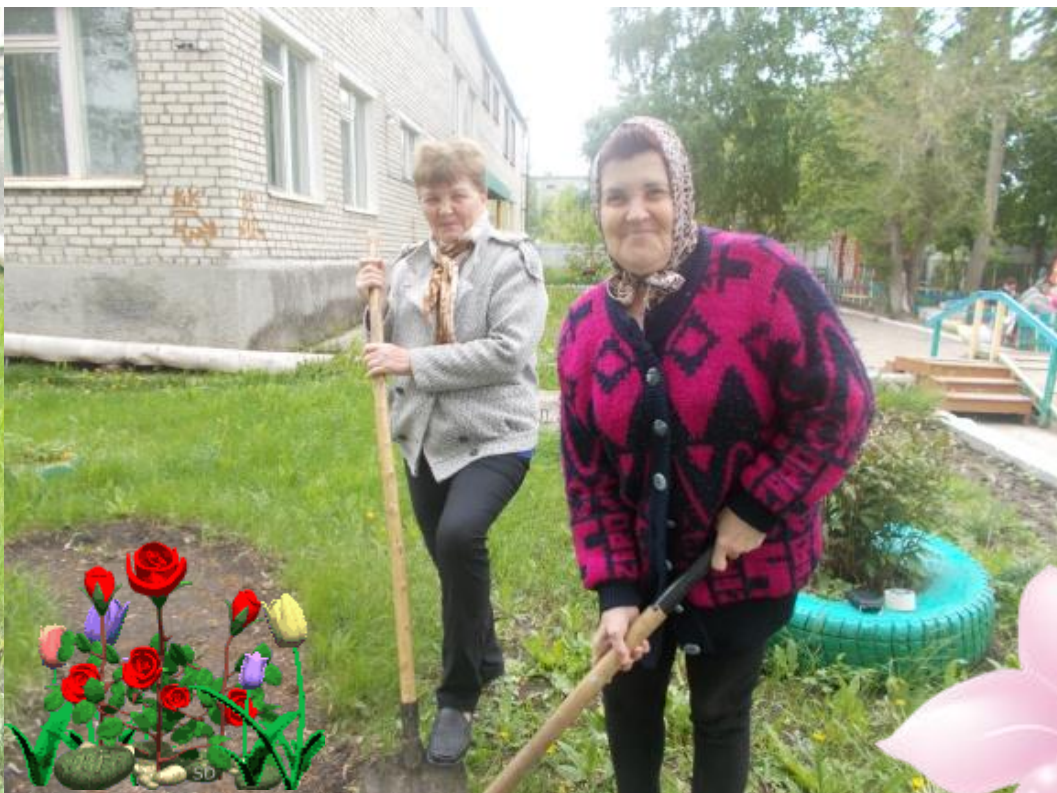
*Режем пластиковые
бутылки.*



*Красим пластиковые бутылки внутри, чтобы
краска не трескалась и не выгорала.*



*Подготавливаем площадку
(сняли слой травы и корней).*



*Делаем бордюр высотой 10 см.
Вкапываем пластиковые бутылки
дном кверху из трёх цветов (красный,
жёлтый, синий).*



*Для изготовления бордюра для
«Шаги здоровья» нам понадобилось 550 бутылок,
которые принесли родители всех возрастных групп.*

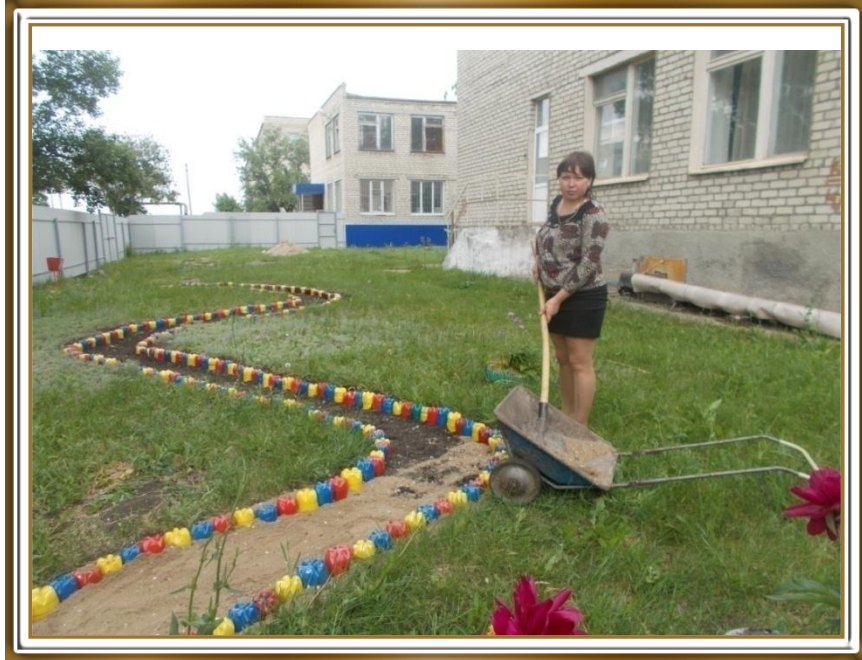




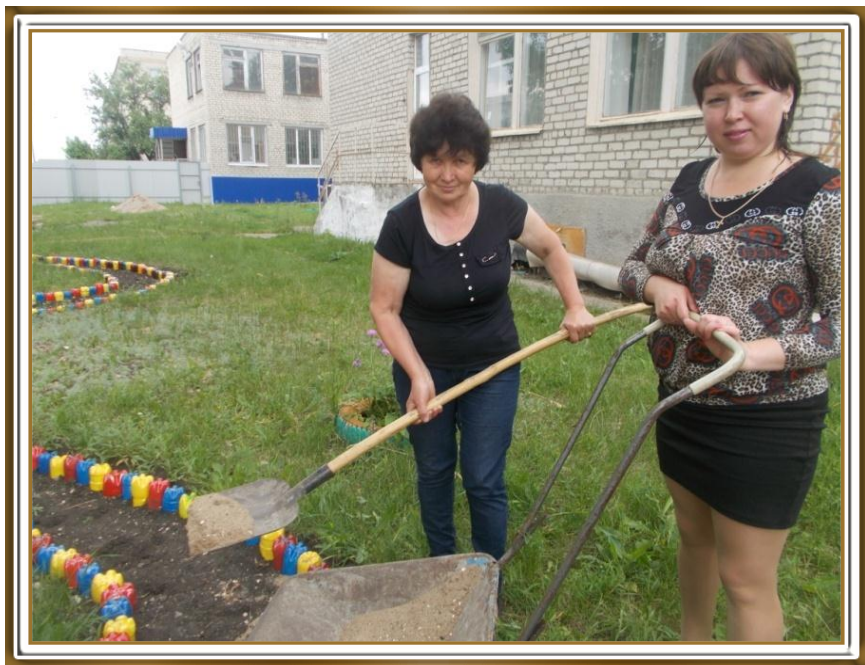
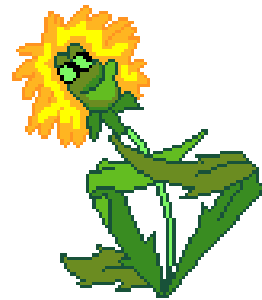
*"Пропа здоровья"
пролегает в тенистой
местности и одновременно
хорошо освещается солнцем.*

*В тени деревьев дети
могут играть в одних шортах
и майках, получая
световоздушные ванны,
которые являются мягкой
закаливающей процедурой.
Как известно, солнечный свет
стимулирует деятельность
иммунной системы и
повышает защитные силы
детского организма.*





*Работа внутри
«Тропы здоровья».*





Тропа здоровья, "длиной 20 м и шириной 0,5 м делится на участки от 1.5 до 2 м, которые имеют разное покрытие. Дети проходя по разным участкам поверхности тропы, 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.



*Поверхность с
керамзитом*



*Пластиковые бутылки
дном кверху*



*Пластиковые бутылки
пробками вверх*



Спилы деревьев





*«Пропа здоровья»
начинает
функционировать во
второй половине июня,
когда дневная
температура воздуха
устанавливается от
 $+18^{\circ}\text{C}$ и нет ветра,
температура земли - не
ниже 20°C - 22°C , и
заканчивает свою работу
во второй половине
августа.*



*Достаточная длина
«Тропы здоровья»
позволяет выходить на
неё целой группой.
Учитывая, что в
летний период
воспитанники большую
часть времени
проводят на свежем
воздухе, "Тропа
здоровья"
задействована
максимально в течение
дня.*



Дети, проходят по тропе босиком, выполняя следующие упражнения:

- перекаты с пятки на носок;*
- ходьба на внутреннем своде стопы;*
- "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде);*
- "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра);*
- и другие.*





*На участке
«Пропаи Здоровья» проводилась:*

Утренняя гимнастика

НОД физическая культура

Почечный массаж

Дыхательная гимнастика

Физкультурные досуги

Игры разной подвижности

Фитотерапия

Обливание ног водой







Одним из
окончательных этапов
используем обливание
стоп водой комнатной
температуры, для
поддержания
закаливающего эффекта.

При этом строго
соблюдается
температурный режим
воздуха и воды согласно
СанПиН.



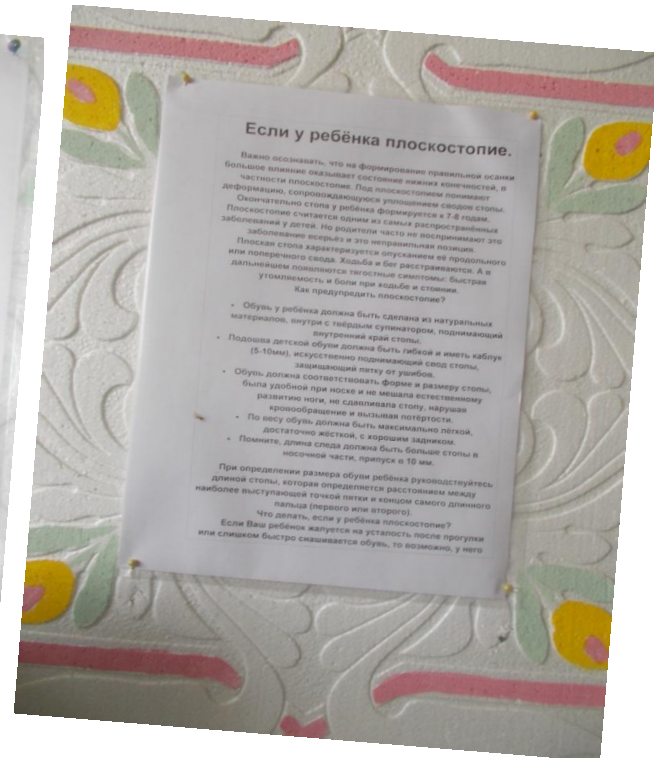
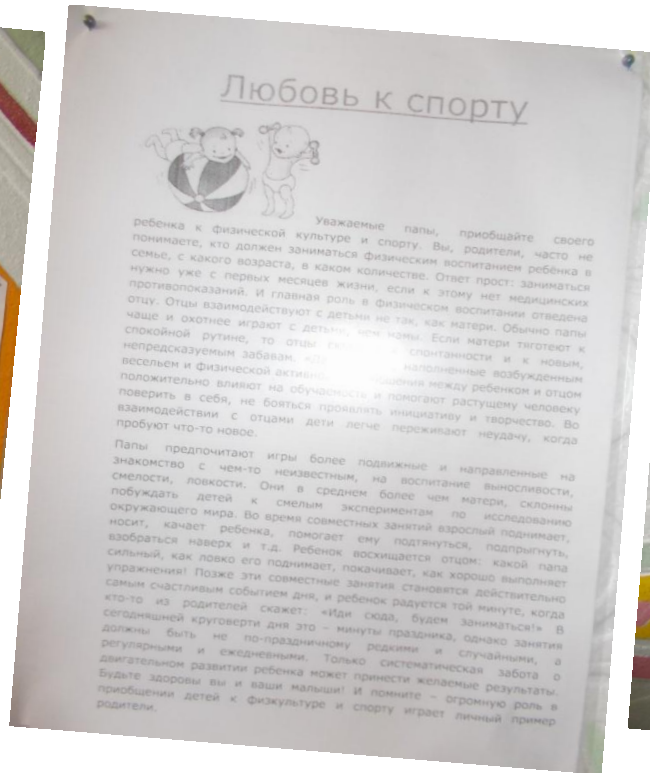
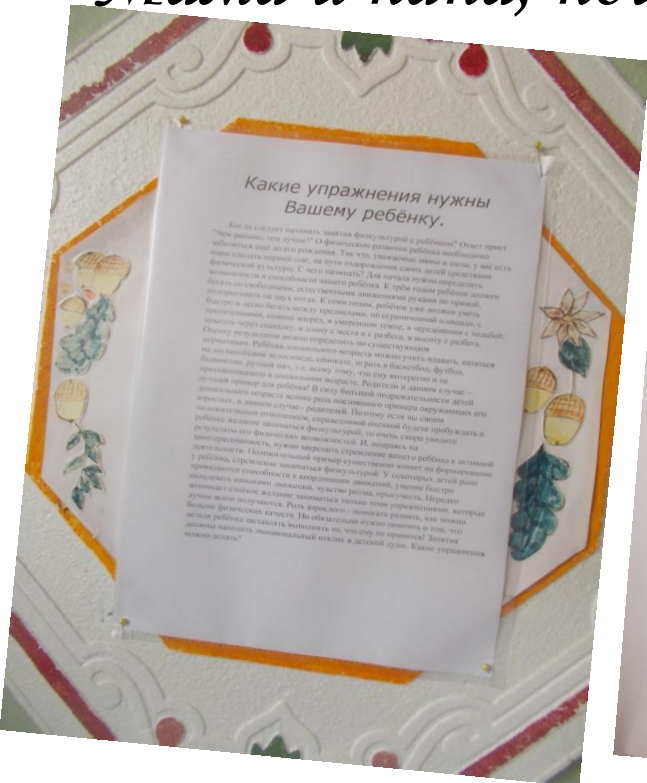


*Обогатили воздух
«На тропе здоровья»
фитонцидами - биологически
активными веществами,
убивающими или
подавляющими рост и
развитие бактерий,
микроскопических грибов за
счет высаживания специально
подобранных цветов и трав:
мята, Melissa, календула,
бархатцы, ромашка, шиповник,
девясил.*



На информационном стенде, расположенном в группах размещаются полезные материалы для родителей:

- "Если у ребенка плоскостопие",
- "Какие упражнения нужны Вашему ребенку",
- "Мама и папа, поиграйте со мной".





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, нами была создана на участке детского сада

«Пропа здоровья».

Создание "Пропа здоровья" позволило проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.



Спасибо за внимание!

