



«Нетрадиционные технологии

оздоровления детей в детском саду».

Перед дошкольным учреждением в летний оздоровительный период стояла задача сохранить и укрепить здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми.

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





«Школа 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.



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).**



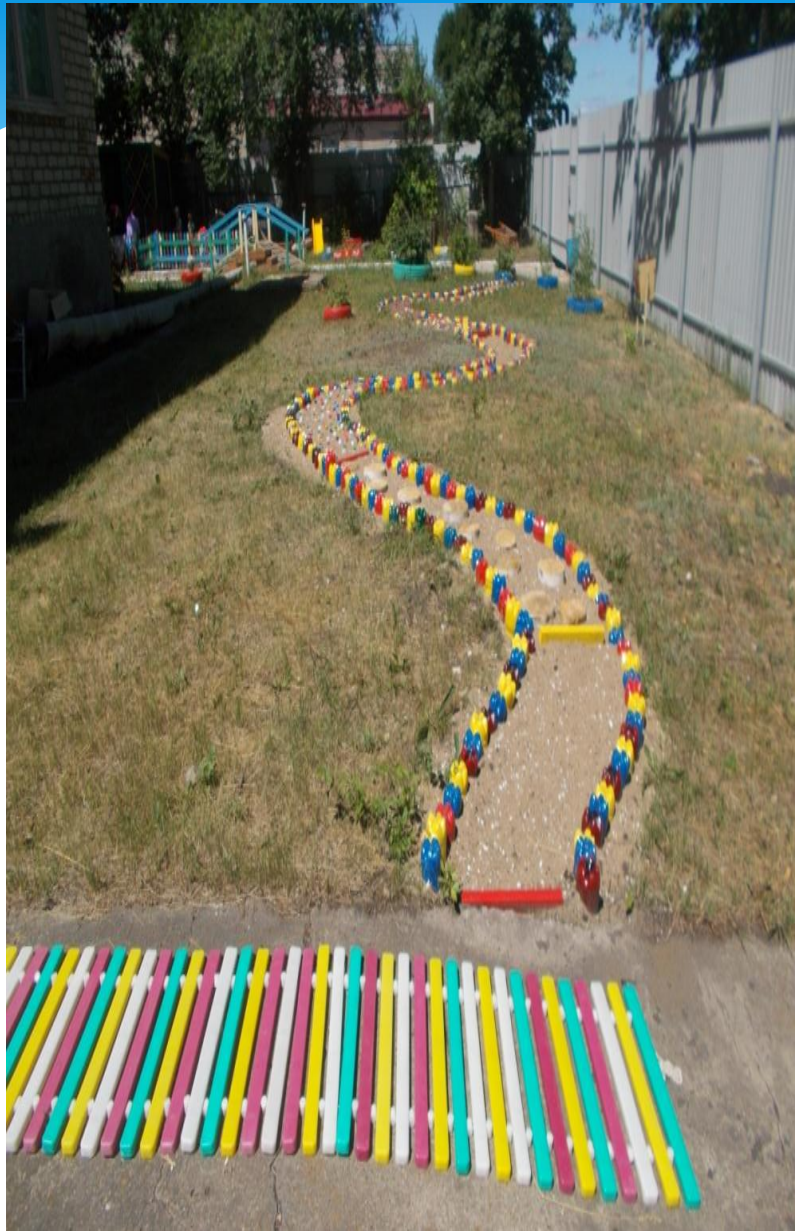
**Для изготовления бордюра для
«Тропы здоровья» нам понадобилось 550
бутылок, которые принесли родители всех
возрастных групп.**





**"Тропа 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.**



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.

Работа внутри «Тропы здоровья».



«Тропа здоровья» имеет разное покрытие:



Песок



**Морскую и
речную гальку**



**Поверхность с
керамзитом**



**Пластиковые бутылки
дном к верху**



**Пластиковые бутылки
пробками вверх**



Спилы деревьев



**«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.**



**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.



В летний оздоровительный период проводились:

- Утренняя гимнастика
- НОД физическая культура
- Точечный массаж
- Дыхательная гимнастика
- Физкультурные досуги
- Игры разной подвижности
- Фитотерапия
- Хождение босиком
- Обливание ног водой



Дети старшей группы.





**Одним из
окончательных этапов
используем обливание
стоп водой комнатной
температуры, для
поддержания
закаливающего
эффекта. При этом
строго соблюдается
температурный режим
воздуха и воды согласно
Сан ПиН.**





Обогадили 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, мелисса,
календула, бархатцы, ромашка,
шиповник, девясил.





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 «Тропа здоровья».

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





Летний оздоровительный период закончился, но мы продолжаем работу по закаливанию детей с использованием нетрадиционных технологий.

В своей работе воспитатели всех возрастных групп используют:



Утренняя гимнастика



НОД физическая культура



Точечный массаж



Самомассаж



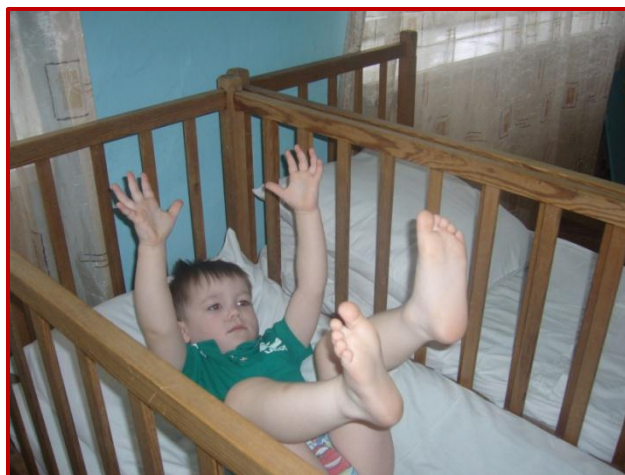
Дыхательная гимнастика

Зрительная гимнастика

Пальчиковая гимнастика



Гимнастика после сна



Гимнастика после сна



Гимнастика после сна



Гимнастика после сна



Хожение по массажным коврикам



Хождение по массажным коврикам



Хождение по массажным коврикам



Хождение по массажным коврикам.



Физкультурные досуги



Игры разной подвижности



Закаливание водой

Фитотерапия



Закаливание водой



Спасибо за внимание!

