Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №245»
Городской конкурс «Тропа здоровья»
Ефремова Галина Геннадьевна инструктор по физической культуре
номинация «Лучшая тропа здоровья образовательной организации»
Тема: «Использование разных форм работы по физическому воспитанию в профилактике плоскостопия у детей

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ
МБДОУ
«Детский сад№245»
«Колокольчик»
HONOR 9X
DUAL CAMERA

Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются одной из приоритетных задач, стоящих перед коллективом МБДОУ Детский сад № 245» Индустриального района г. Барнаула.

Немаловажное значение для её решения имеет создание в детском саду необходимых материально-технических условий.

Именно поэтому в спортивном зале дошкольного учреждения функционирует “Тропа здоровья”.

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

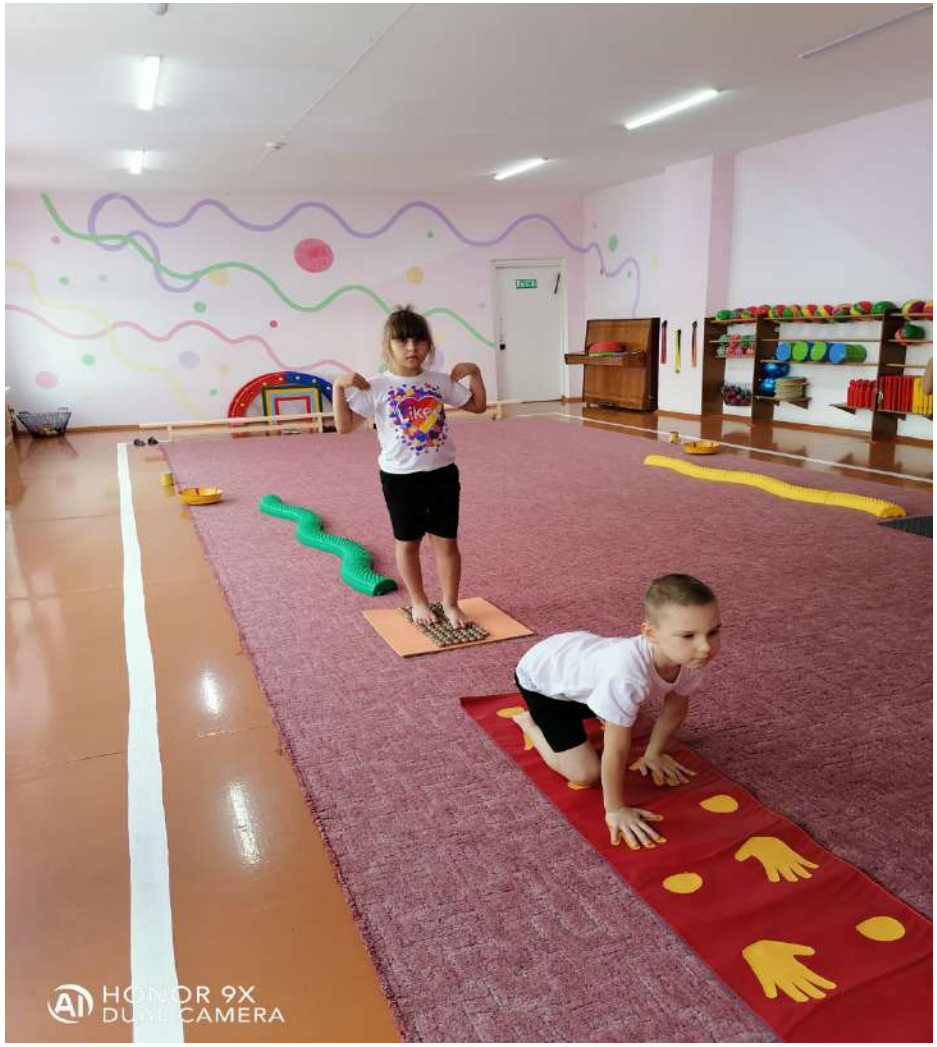
Как правило, это территория, имеющая определенную протяженность, оформляется таким образом, чтобы привлекать внимание ребенка. Ее оформление приглашает к движению, занятиям спортом, оно должно обязательно вызывать положительные эмоции.

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.

ВЫХОД
HONOR 9X
DUAL CAMERA

HONOR 9X
DUAL CAMERA


HONOR 9X
DUAL CAMERA

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На “Тропе здоровья” размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

Концепции построения “Тропы здоровья”
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.

Результаты

Использование дорожки здоровья в нашем детском дошкольном учреждении, за период моей работы удалось сократить уровень заболеваемости воспитанников. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. При этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения. Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния. Использование дорожек здоровья идёт детям на пользу.