**«Организация   
«Тропы здоровья» в условиях ДОУ»**

**Наулайнен Ольга Александровна,**

**Старший воспитатель**

**МДОУ «Детский сад № 108»**

[**naulainenolga@mail.ru**](mailto:naulainenolga@mail.ru)

**Аннотация:** уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по физическому развитию детей. В целях сохранения и укрепления здоровья дошкольников, приобщения к физической культуре как составляющей общечеловеческой культуры рекомендуется создание «Тропы здоровья» в ДОУ.

**Ключевые слова:** физическое развитие, тропа здоровья, оздоровление, профилактика, дети дошкольного возраста

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей, поэтому нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

Одним из приоритетных направлений в деятельности ДОУ — это оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Особое внимание необходимо уделять здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов может быть организована «Тропа здоровья».

«Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику здоровья детей в игровой форме.

**Целью** организации «Тропы здоровья» является: организация физкультурно-оздоровительной работы в теплый период.

**Основными задачами организации «Тропы здоровья» являются:**

- профилактика плоскостопия;

- улучшить координацию движений;

- улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;

- улучшить эмоционально-психическое состояния детей;

- приобщить детей к здоровому образу жизни.

**Концепция 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.

**Требования, предъявляемые к снарядам для «Тропы здоровья»:**

- прочность;

- устойчивость к переменам погоды;

- большая пропускная способность.

**«Тропа здоровья» может включать следующие поверхности:**

- травяной покров;

- песчаную поверхность;

- короба с галькой,

- бутовым камнем,

- еловыми шишками;

- вкопанные деревянные пеньки;

- др.

На «Тропе здоровья» может быть установлено:

- спортивное оборудование;

- сказочные герои и атрибуты.

**Маршрут «Тропы здоровья»** может быть проложен:

1. по периметру территории дошкольного учреждения и включает в себя несколько станций. Каждая станция в свою очередь включает в себя несколько объектов или модулей.
2. на спортивной площадке ДОУ;
3. на площадках для организации прогулок.

Например, «Тропа здоровья» по станциям:

**Станция «Спортивная площадка»** спортивное оборудование (бревно, лабиринт, баскетбольные щиты и др.), а также выносное спортивное оборудование, предназначенное для общего физического развития воспитанников, развития основных видов движение, организации спортивных и подвижных игр.

В распоряжение детей предоставляются самокаты, велосипеды, поэтому разработаны не только пешие, но и веломаршруты. Маршруты пролегают через площадку по правилам дорожного движения, на которой дети получают практические навыки безопасного поведения на улицах города. По периметру, вокруг детского сада, нанесена разметка для игр в «классики», для игр с мячом, для осуществления в игровой форме бега, прыжков, ходьбы на длительные дистанции.

**Станция «Фитополяна»** -упражнения с использованием ароматерапии способствуют формированию осознанного представления о необходимости заботиться о своем здоровье через механизм лечебного воздействия приятных запахов, приносящих успокоение, здоровье и внутреннюю гармонию

**Станция «Уголок нетронутой природы»** помогает развивать чувство экологической эмпатии. Дети наблюдают и прислушиваются ко всему, что происходит в природе, чтобы рассказать о своих впечатлениях от встречи с деревьями, птицами, насекомыми.

**Станция «Музыкальная полянка»**. Музыка для ребенка — мир радостных переживаний. Чтобы открыть перед ним дверь в этот мир, надо развивать у неги способности, и прежде всего музыкальный слух и эмоциональную отзывчивость.

**Станция «Дорожка здоровья»**. Эта дорожка в соответствии с названием предназначена для оздоровления детей. По ней дети ходят босиком, с удовольствием раздражая стопы ног.

**Разделение на «станции»** позволяет в случае необходимости индивидуализировать процесс развития и совершенствования тех или иных способностей (одновременно на «Тропе здоровья» могут работать несколько специалистов с разными группами детей, совершенно не мешая друг другу).

На прогулочных участках всех возрастных групп имеются модули для профилактики плоскостопия и коррекции осанки, используемые воспитателями в оздоровлении детей, как в рамках утренней гимнастики, так и в остальные режимные моменты пребывания детей на прогулочном участке.

**Технология работы на «Тропе здоровья»**

Для полноценного и эффективного использования всех объектов «Тропы здоровья» необходимо утвердить режим её функционирования, составляется расписание организованной оздоровительной деятельности воспитателей и всех специалистов, созданы простейшие программы работы (комплексы упражнений, игровых приемов) на «станциях».

***«Тропа здоровья» облегчает работу воспитателей и включает в себя:***

- перечень упражнений с подробным описанием содержания;

- комплексы упражнений (например, для формирования правильной осанки, или развития выносливости, постановки правильного дыхания др.) составленные из упражнений, о которых говорилось выше.

Включение в маршрут «Тропы здоровья» станций, на которых занятия с детьми проводят также и специалисты дошкольного учреждения

Кроме того, на тропе установлены сказочные герои (заяц, медведь, ёжик, конь) и атрибуты (грибы, цветы). Всё это позволяет проводить занятия с детьми в интересной и игровой форме.

**«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 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.

«**Тропа здоровья» –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**

На информационном стенде, расположенном в «Зоне отдыха», размещаются полезные материалы для взрослых: «Если у ребенка плоскостопие», «Какие упражнения нужны Вашему ребенку», «Мама и папа, поиграйте со мной».

Родители и педагоги могут с удовольствием проводить 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.

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

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.