



Разминка перед прохождением «Тропы здоровья»



Физиологи доказали, что подошвы ног—одна из самых мощных рефлексогенных зон человека. На стопах представлены точки всего организма и имеются закаливающие зоны.



При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног — это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу — головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и другим орга-

Общая длина «Тропы здоровья» составляет 10 м, ширина 0,6 м. Она имеет разное покрытие:

- Песочное
- Щебёночное
- Керамзит
- Еловые шишки
- Берёзовые спилы
- Пробки с пластиковых бутылок
- Морская галька
- Коврик из синтетических материалов
- Деревянные дощечки



Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными — постоянная задача каждого дошкольного образовательного учреждения.



МБДОУ ДС«Детский сад N 4»

«Семицветик» - это большая страна для маленьких. Мы будем все очень стараться, чтобы вашему ребенку жилось в ней радостно.

«Тропа здоровья» своими руками

Здоровье и физическое развитие ребенка



Подготовила инструктор по физической культуре Морозова М.В.

Сасово

2016г.



«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» НА УЧАСТКЕ ДЕТСКОГО САДА

«Ребенок должен быть худой, голодный и грязный»

доктор Комаровский Е.О.



Если следовать тезису доктора Комаровского и позволять чаду бегать босиком – можно заложить хороший фундамент здоровья на будущее. Практически так и жили наши предки, славящиеся крепким здоровьем. Сегодня о ходьбе босиком мы забываем, да и нет для этого условий: ведь не выпустишь детей гулять босиком во двор, где полно осколков и другого мусора.

«Новый стандарт дошкольного образования – навигатор в мире детства, который должен помочь развитию дошкольного периода».

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

В нашем детском саду созданы максимально благоприятные условия для укрепления здоровья и гармоничного физического развития каждого ребенка в условиях использования благоприятной макросреды. 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 с использованием естественных, природных, целительных факторов в 2015 г., в ДОУ была организована "Тропа здоровья" для босохождения на прогулке летом. Она не утратила своей актуальности и в этом году. Занятия на "Тропе здоровья" проходят с большим интересом и удовольствием.



Цель организации «Тропы здоровья»:

организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Профилактика плоскостопия

Улучшить координацию движений

Улучшить функцию сердечнососудистой и дыхательной систем

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ
ОРГАНИЗАЦИИ
«ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ»**

Повысить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям

Улучшить эмоционально-психическое состояние детей

Приобщить детей к здоровому образу жизни