



Тропа здоровья как средство сохранения и укрепления физического здоровья дошкольников.

МБДОУ» Детский сад №5 «Радость»
р.п.Базарный Карабулак Саратовской области»





Летний период — это уникальная возможность для укрепления здоровья детей и формирования у них привычки к здоровому образу жизни.

**Необходимо создать
соответствующие
условия.**

**В первую очередь за
счет организации
развивающей среды с
использованием
ресурсов окружающей
природы.**



Реализация проекта





«Тропа здоровья» позволяет проводить профилактику здоровья детей и способствовать его укреплению :

- комплексно;**
- в игровой форме;**
- с использованием естественных, природных, целительных факторов**



Тропа здоровья –

специально организованное пространство на территории
ДООУ , обустроенное на открытом воздухе и используется для
укрепления здоровья дошкольников в летний сезон с помощью
естественных факторов окружающей среды, солнца, воды,
растений и различных предметов как природного, так и
искусственного происхождения.



Главные цели обустройства

тропы здоровья –

приобщение дошкольников к ЗОЖ, улучшение их психоэмоционального

- состояния и снятия нервного напряжения;

совершенствование координации движения и двигательных навыков

- (сохранение равновесия, бег, ходьба, прыжки, метание, лазание, сила,

выносливость, гибкость, быстрота и т.д.);

развитие сенсорных способностей;

- предотвращение развития плоскостопия, формирование правильной

- осанки;

нормализация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем,

- повышение иммунитета.



Основные требования, предъявляемые

к оформлению тропы здоровья:

- оптимальная пропускная способность;
- стойкость к атмосферным осадкам и
надежность;
- безопасность для детей.



Что может входить в тропу здоровья?

Тропа здоровья может включать в себя несколько зон или станций.



Каждая зона (станция) в свою очередь несколько объектов или модулей.

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ



Релаксация



Игры на
дыхание

Водные
процедуры



Сенсорный
круг



Полоса препятствий



Игры с
водой



Спортивная
площадка



Зона «Спортивная площадка»

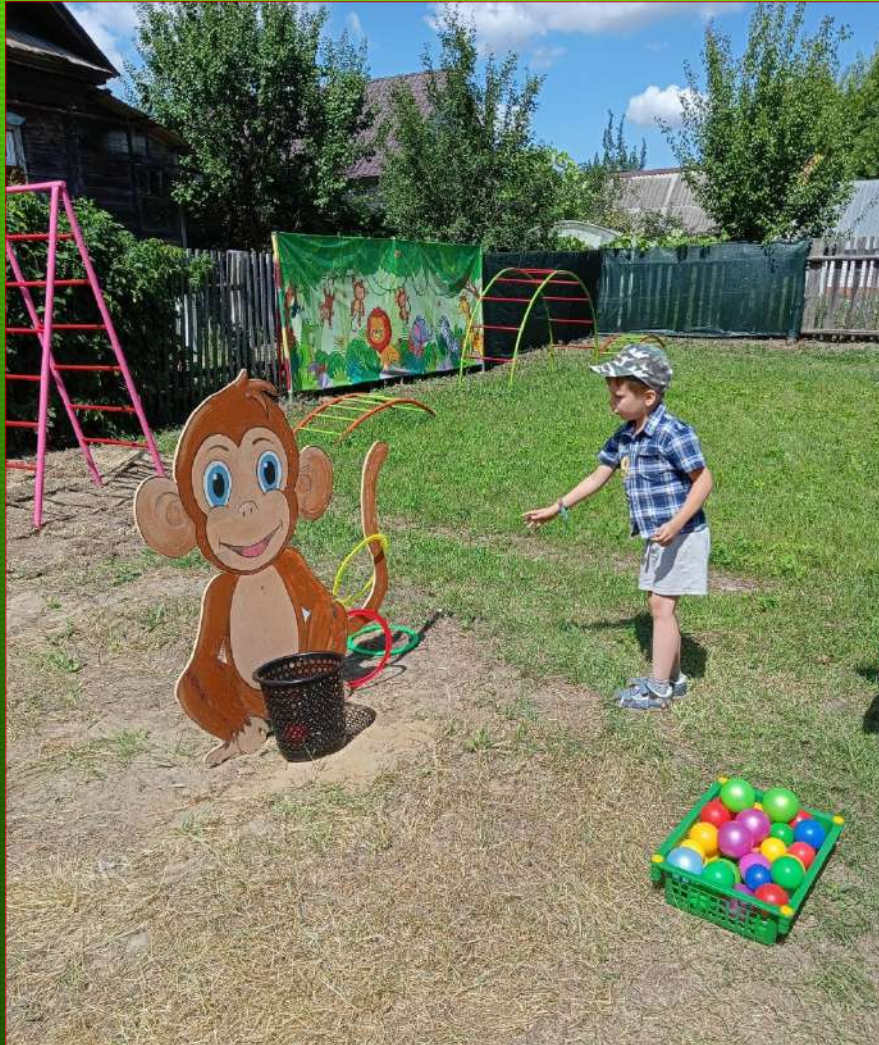


A photograph of a children's playground in a grassy area. In the foreground, a large red metal climbing frame stands on a patch of dirt. To its right, a smaller green metal climbing frame is visible. In the background, there is a green fence, a colorful mural on a wall, and a house with a corrugated metal roof under a blue sky with clouds.





Зона «Спортивная площадка»



Зона «Спортивная площадка»



Зона «Спортивная площадка»



Зона «Полоса препятствий»



«Паутинка»



«Развитие навыков равновесия»



«Развитие навыков равновесия»



«Балансировочная дорожка – тренажер»





«Тактильная дорожка»



«Модульные массажные коврики»



«Ортопедический коврик»



«Коврик массажный для ступней из натуральных камней»



«Туннель»



Зона «Водные процедуры»



«Дыхательная гимнастика»



Зона «Релаксации»



Зона «Сенсорный круг»



«Игры с водой»



**Для полноценного и
эффективного использования
всех объектов «Тропы здоровья» :**



- разработана инструкция по организации охраны жизни и здоровья детей на Тропе здоровья,
 - утвержден режим функционирования,
 - составлено расписание организованной оздоровительной деятельности,
- разрабатываются простейшие программы работы (комплексы упражнений, игровых приемов) в различных зонах, диагностические материалы для подведения итогов работы.

Тропа здоровья должна быть:

- Позитивно и красиво оформленной зоной.
- Привлекать внимание ребенка.
- Вызывать положительные эмоции.



Наши планы

