

# Проект «Тропа здоровья»

Воспитатель: Гатиятова Р.Р.  
Август, 2023г.

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

**организации развлечения с детьми старшей группы на участке детского сада по открытию «Тропы здоровья» в летний период года.**

**Педагог: Гатиятова Резида Радисовна**

**Цель:** Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода.

### **Обучающие задачи:**

1. Создать условия для реализации двигательной активности в повседневной жизни.
2. Формировать жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями.

### **Развивающие задачи:**

1. Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей.
2. Развивать познавательный интерес, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему оздоровительной работы.
3. Способствовать развитию творческого подхода в разрешении игровых ситуаций.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между сверстниками в процессе коллективного решения познавательной задачи.

### **Предварительная работа:**

1. Создание необходимых условий в ДООУ по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.
2. Заинтересованность детей совместно с родителями к изучению воздействия природных факторов на здоровье.
3. Активное участие родителей в создании «Тропы здоровья».

**Используемые технологии:** лично – ориентированные, игровые, здоровьесберегающие, информационно – коммуникационные.

**Формы:** развлечения по открытию «Тропы здоровья».

**Методы, приемы:** наглядные (видео, рассматривание иллюстраций); словесные (стихи, загадки); практические (игры).

**Оборудование и материалы:** по 2 смайлика (веселый и грустный) на каждого ребенка, светофор, дорожные знаки, на асфальте нанесена разметка пешеходного перехода, круги (красного, желтого и зеленого цвета), два тоннеля, стойка, медали «Здоровячки» по количеству детей.

**Этапы реализации мероприятия (ход) с описанием деятельности педагога и воспитанников, указанием продолжительности этапов:**

**Актуальность:**

Перед дошкольным учреждением стоит задача сохранять и укреплять здоровье детей, воспитывать их сильными и выносливыми. Для растущего организма физкультурные упражнения и подвижные игры приобретают особую ценность, если они проводятся на свежем воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и упражнения на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболевания.

Многие дети нашего детского сада страдают различными заболеваниями, в том числе хроническими, физически слабо развиты. Во время медицинского осмотра 16% детей нашей группы был поставлен диагноз плоскостопие. Нужно срочно было принимать решение! На родительском собрании я предложила родителям организовать тропу здоровья. Поэтому, могу с полной уверенностью сказать, что разработка и использование «Тропы здоровья» поможет решить задачи, направленные на укрепление физических качеств дошкольников. Все проголосовали – за! И работа закипела!

Маршрут «Тропы здоровья» проложен по территории дошкольного учреждения и состоит пока из 3 станций. Каждая станция включает в себя несколько объектов. Существующую структуру можно использовать как единый маршрут, так и каждую станцию в отдельности.

Особенность “Тропы здоровья” заключается в том, что она позволяет всем участникам здоровьесберегающего процесса: и детям, и взрослым по-новому воспринимать и эффективно использовать имеющееся спортивное и игровое оборудование (МАФ) на территории детского сада.

**Предлагаемые станции «Тропы здоровья»:**

1. «Туристическая».
2. «Умный светофорик».
3. «Поезд здоровья».

Этапы реализации	деятельности педагога	воспитанников	продолжительности этапов
Введение в тему Эмоциональный настрой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребята, какое сегодня у вас настроение?</li> <li>- Вижу, что у вас хорошее настроение!</li> <li>- Я рада вас видеть.</li> </ul>	Звучит тихая музыка. С помощью смайликов дети выражают свое настроение.	1 минута
Мотивационно-побудительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребята, хотите отправиться в путешествие по «Тропе здоровья»? Тропа эта волшебная.</li> <li>– Кто по ней проходит, становится здоровым, сильным и смелым! Предлагает стать туристами!</li> </ul>	Ответы детей: -Да. Дети проявляют интерес.  -Будем туристами!	1 минута
Содержательно-операционный	Станция «Туристическая» <i>Оборудование:</i> на земле нарисованы: желтая дорожка (тропинка), зеленые круги (кочки), разноцветная «змейка», синяя широкая дорожка (ручей).  <i>Игровые упражнения:</i>  «По тропинке мы идем»	Дети идут друг за другом и выполняют игровые упражнения:	20 минут

	<p>«С кочки на кочку»</p> <p>«Догони змейку»</p> <p>«Перейди через ручеек»</p> <p><i>Игра «Зеркало»</i> Ведущий выполняет упражнения.</p> <p><i>Игра «Тише едешь – дальше будешь»</i> Напротив, спиной к детям, стоит водящий и произносит слова: «Тише едешь – дальше будешь». На слова «Стоп!», водящий поворачивается к детям, они останавливаются, а тот, кто продолжает двигаться,</p>	<p>дети идут по нарисованной на земле тропинке.</p> <p>Дети перепрыгивают с кочки на кочку.</p> <p>Ходьба змейкой.</p> <p>Дети перешагивают через ручеек.</p> <p>Идут дальше и приходят на «Полянку отдыха»:</p> <p>Дети их копируют (разные виды ходьбы, положения рук, прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед).</p> <p>Дети строятся в шеренгу.</p> <p>Во время произношения слов дети подходят к ведущему.</p> <p>Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.</p>	
--	---	--	--

возвращается на начало.

- Ребята, сегодня дружба помогла нам пройти все испытания и справиться с непростыми заданиями.

- Я хочу пожелать вам и дальше быть дружными, не расставаться с физкультурой, быть здоровыми, выносливыми и смелыми.

#### Станция

##### «Умный светофорик»

- Ребята, чтобы попасть на следующую станцию, нам нужно выполнить следующее задание: сделать 5 больших шагов (гигантов), 10 маленьких шагов, приставляя носок к пятке (лилипутов).

*Оборудование:* светофор, дорожные знаки, на асфальте нанесена разметка пешеходного перехода, круги (красного, желтого и зеленого цвета), два тоннеля.

- Ребята, через год вы пойдете в школу и, возможно вам

- Мы будем дружными!

Дети выполняют задание.

	<p>придется самостоятельно переходить дорогу, чтобы избежать опасностей на ней, нужно знать правила дорожного движения.</p> <p><i>Игра на внимание «Сигнал светофора»</i></p> <p>На дорогах с давних пор Есть хозяин – светофор! Перед вами все цвета, Вам представить их пора. Загорелся красный свет.</p> <p>- Желтый глаз твердит без слов.</p> <p>- На зеленый свет – вперед!</p> <p>- Молодцы! Хорошо знаете сигналы светофора.</p> <p>- Ребята, как вы поступите, если нужно перейти проезжую часть. А светофора нет?</p> <p>- Не волнуйтесь, будем искать</p>	<p>Дети выстраиваются в шеренгу.</p> <p>В руках у каждого ребенка круги (красного, желтого, зеленого цветов).</p> <p>Дети поднимают красные круги. <i>Все вместе:</i> Стой, вперед дороги нет!</p> <p>Дети поднимают желтые круги. <i>Все вместе:</i> К переходу будь готов!</p> <p>Дети поднимают зеленые круги. <i>Все вместе:</i> Путь свободен! Переход!</p> <p>Дети высказывают предположения</p>	
--	--	--	--

	<p>пешеходный переход. Вот посмотрите – знак «Подземный переход» (воспитатель показывает знак.) Очень удобно: «нырнул» в переход на одной стороне улицы, а «вынырнул» на другой.</p> <p style="text-align: center;"><i>Эстафета</i> <i>«Подземный переход»</i></p> <p>Команды выстраиваются в колонны. Перед каждой командой выкладывается туннель.</p> <p>- Когда такого туннеля нет, нужно поискать знак «Наземный переход». Рядом с ним на проезжей части обязательно нарисована полосатая дорожка – «зебра» (воспитатель показывает знак «Наземный переход»).</p> <p>- На дороге много дорожных знаков. Каждый имеет свое значение. А вам они знакомы?</p> <p>- Вот мы сейчас и проверим.</p> <p style="text-align: center;"><i>Игра «Угадай знак»</i></p> <p>Ведущий открывает любой</p>	<p>Дети по очереди проходят его, оббегают стойку и возвращаются к своей команде, передают эстафету.</p> <p>Дети стоят в ряд. У каждого ребенка</p>	
--	---	--	--

	<p>знак.</p> <p>- Молодцы, ребята! Знаете правила дорожного движения, умеете вести себя на улице. Будьте внимательны на дороге!</p> <p style="text-align: center;">Станция «Поезд здоровья»</p> <p>Оборудование. На участке расположены спортивные объекты: лестница, горка, скамейка, тропа здоровья.</p> <p>-Ребята, а сейчас мы на свой участок отправимся на Поезде Здоровья!</p> <p>- Я буду паровозом, а вы вагончиками. Вставайте друг за другом.</p> <p>Загудел паровоз и вагончики повез.</p> <p>Чу-чу-чу. Чу-чу-чу.</p> <p>Далеко я укачу!</p> <p>Мы приехали на полянку на своем участке. Выходите!</p> <p style="text-align: center;"><i>Ходьба</i></p> <p>«По тропе здоровья», которая делится на участки, имеющие</p>	<p>карточки с дорожными знаками (перевернутыми вниз), такие же у ведущего.</p> <p>Выигрывает тот, кто быстрее отыщет знак у себя и правильно назовет его значение.</p> <p>(дети совместно с воспитателем повторяют слова, бегут паровозиком за ним)</p>	
--	---	---	--

	<p><i>разное покрытие (крышки, поверхность с керамзитом, шишки еловые, песок, гравий, ребристая дорожка, искусственная трава).</i></p> <p><i>-Молодцы, ребята!</i></p> <p><i>Упражнение «По мостику»</i></p> <p>Мы в затылок подравнялись, На ступеньки поднялись, И на мостик мы взошли, Вот и речку перешли!</p> <p>- Вот мы и прокатились на Поезде Здоровья. Мы здоровы и сильны! Вот какими стали мы!</p>	<p>(дети по очереди идут друг за другом босиком по «тропе здоровья»)</p> <p>(дети поднимаются и идут по мостику, спускаются)</p>	
<p>Подведение итога</p>	<p>- Наше развлечение подошло к концу. - Чем больше всего вам понравилось заниматься?</p> <p>Воспитатель вручает детям эмблемы «Здоровячки».</p>	<p>Предполагаемые ответы детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играть в игры!</li> <li>- повторять правила дорожного движения!</li> <li>- ходить по тропе здоровья!</li> </ul> <p>Дети проявляют положительные эмоции.</p>	<p>4 минуты</p>

### **Планируемый результат:**

Все дети поправились и подросли за летний период времени, их посещаемость составляла 80-90 %. Взаимодействие всех факторов позволило добиться положительных результатов:

- снижение кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики роста-весовых показателей;
- формирование правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- желание детей заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработка и использование «Тропы здоровья» в образовательном процессе способствует оптимизации двигательной деятельности дошкольников, повышению эффективности оздоровительной и образовательной работы с детьми, способствует развитию физических качеств.

Результаты работы убеждают, что использование в маршруте образовательного материала способствует расширению знаний детей о безопасности жизнедеятельности. «Тропа здоровья» стала для наших детей формой физического самовыражения, средством активного отдыха и положительного эмоционального настроения. И в заключение хочется напомнить вам одно справедливое высказывание: «Здоровье – не всё, всё без здоровья – ничто».

### **Список используемой литературы:**

1. От рождения до школы инновационная программа дошкольного образования/ Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э. М. Дорофеева. – Москва, 2020.
2. Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - Москва, 2006. -76с.
3. Занятия физической культурой в ДОУ /Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - Москва, 2005. -70с.
4. Развивающая педагогика оздоровления /В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - Москва, 2000. -165с.
5. Закаливание детей дошкольного возраста / здоровье детей, педиатрия, неонатология\ профилактика заболеваний/Т.В. Празникова, В.П., Празников. 2007 - 380 с.
6. Использование интернет-ресурсов.







## Памятка для родителей «Закаливание детей»

Многие родители спрашивают, чем полезно **закаливание для детей** и стоит ли с раннего детства закаливать ребенка. Так как многие дети сегодня часто болеют и страдают, так как в детстве не закаливались и не занимались спортом. Мы сами можем стать здоровыми, если будем действовать соответствующим образом. Закаляться нужно как детям, так и взрослым, чтобы быть здоровыми и передавать свое здоровье детям и внукам по наследству.

Ни для кого не секрет, что закаливать ребенка полезно и необходимо. **У закаленных детей крепче иммунитет, поэтому они меньше болеют.** Начинать закаливать ребенка никогда не поздно и никогда не рано. Уже с первого года жизни надо приучать малыша к прогулкам. Сначала это сон в коляске на улице, затем прогулки без коляски с активными играми.

**Важно, чтобы закаливающие процедуры повторялись ежедневно.** Всегда надо учитывать настроение ребенка. Если ребенок негативно реагирует на закаливающие процедуры, лучше отложить или перенести их на другое время. Закаливание надо проводить со здоровым ребенком. Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

### **Закаливание детей дошкольного возраста.**

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду. Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности. Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Если ребенок часто болеет – родители очень переживают, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным заболеваниям, применяется хорошо всем известный способ – закаливание. **Закаливание** – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. Закаливание является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам закаливания относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств закаливания в сочетании с физическими

упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение закаливающих процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение.

Важно помнить, что после каждого простудного заболевания или длительного перерыва в проведении закаливающих процедур необходимо начинать закаливание с начала. Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться положительных результатов можно, только при условии настойчивости и терпения у требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером *здорового образа жизни*.