Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 поселка городского типа Афипского муниципальное образовния Северский район

**Методическая рекомендация**

**Тема «Тропа здоровья на участке летом »**

Автор ст. воспитатель И.А.Алхутова

**Цель:** «Тропы здоровья» укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

1.Профилактика плоскостопия;

2.Улучшение координации движения;

 3.Улучшение функций дыхательной системы, улучшение эмоционального состоятния детей;

4.Приобщение детей к здоровому образу жизни.

5.Для привлечения детей к оптимальной двигательной активности , развития двигательных умений.

**Анотация.** «Тропа здоровья» представляет собой песочную поверхность , наполненую различными материалами. Во время прогулки дети двигаются, учатся преодолевать различные препятствия . У них укрепляется мышечная система, вырабатываются двигательные умения и навыки, повышается жизненный тонус.

**Ожидаемый результат**:

-снижение кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;

-положительную динамику ростовесовых показателей;

-формирование правильной осанки,улучшения её у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

-желание ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;

-улучшение эмоционально-психологического состояния дошкольников.

**Возрастная категория**: дети младшего и раннего возраста

**Расположение :** «Тропа здоровья» расположена в тенистой части игрового участка и одновременно хорошо освещается солнцем, на юго-восточной части. В тени дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | вид деятельности | Режим использования |
| В «Тропе здоровья используются различное доплнительное оборудование : | индивидуальная работа | 7.30- 8.00 |
| дыхательнгая гимнастикахождение босиком , воздушные ванны | 9.00-12.00 |
| **спортивное:** - скамейку, ребристую доску, тонель для лазания, спортивный инвентарь( канат, и т.д.) |
| дыхательная гимнастика | 16.00-16.30 |
| **игровое :** кольцеброс, нетрадиционное оборудование |
| индивидуальная работа  | 17.30.18.00 |

Приложение №1

На «Тропе здоровья» дети могут выполнять следующие **упражнения**

1.Без предметов ( ходьба по траве , песку, крышкам; перекаты с пятки на носок;ходьба с высоким подниманием бедра «Журавль» ; )

2. С предметами ( шишики , флажки, обручи)

Ходьба с препятствием - лазание под дуги

Приложение №2

Схема «Тропы здоровья»

№1 Песок-Гравий-Песок-Ребристая доска-Трава-Дуга-ПРИВАЛ . цветник

№2 Песок-Гравий- Крышки-Дуга-ПРИВАЛ . цветник

№3 Коврик -Крышки- коврик -ПРИВАЛ малые архитектурные формы

Приложение №3

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА «ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

 1.Соблюдать требования к безопасности детей

2. Находяться с детьми и не оставлять детей без присмотра

3.Оборудование , расположенное на тропе здоровья должно быть исправно.

4.Ежедневно осматривать территорию «Тропы здоровья» , не допускать наличия на ней травмоопасных предметов.

5. Педагог обязан обеспечить комфортные условия пребывания воспитанников на «Тропе здоровья», исключающие психоэмоциональное напряжение , с использованием занимательного игрового и развивающего оборудования и материала.

6.Хождение воспитанников босиком по траве , песку, гравию разрешается только после осмотра и подтверждения безопасного состояния рерритории.

7.По выходу с территории «Тропы здоровья» педагог обязн:

- организовать гигиенические процедуры воспитанников;

- организовать очистку одежды от грязи.