Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №2 «Дружная семейка»

**Проект**

***«Тропа здоровья»***

Составитель: Пахтаева Ю.В. – инструктор ФК

2013

**Актуальность проекта:** Приоритетными направлениями в деятельности ДОУ №2 «Дружная семейка» являются охрана жизни и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни, развивающее обучение и воспитание.

В ДОУ создана необходимая материально - техническая база для укрепления и сохранения здоровья детей. В помещениях и на его территории в соответствии с санитарными нормами и правилами оборудованы спортивный зал, зал ЛФК, спортивные уголки в группах, дорожки здоровья.

Деятельность ДОУ по созданию условий для охраны здоровья строится на основе нормативно - правовых документов федерального, регионального, муниципального уровней и в соответствии с локальными актами: Уставом, Образовательной программой дошкольного образования, годовым планом, и приказами.

Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети.

Но, не смотря на комплекс оздоровительных мер, остается **проблема** детской заболеваемости и отсутствие у детей мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Гипотеза**. Создание Тропы здоровья на территории детского сада и активное ее использование в летний период, поможет решить обозначенную выше проблему.

**Концепции построения “Тропы здоровья”**

Тропа здоровья предназначена:

• для совершенствования основных движений ребенка: различных видов ходьбы, способности сохранять равновесие;

• для развития двигательных способностей дошкольников: выносливости, ловкости, гибкости;

• для решения задачи закаливания дошкольников;

• для развития сенсорного восприятия.

На “Тропе здоровья” будет размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

**Цель:** Повысить общую сопротивляемость организма детей в летний оздоровительный период.

**Задачи:**

1. профилактика плоскостопия;

2. улучшение координации движения;

3. улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;

4. повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;

5. улучшение эмоционально состояния детей;

6. приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Миссия проекта: “Здоровье – не всё, всё без здоровья – ничто”.**

**Этапы реализации проекта:**

**I Проектировочный май-июнь 2014**

• создание творческой группы и проведение информационных совещаний по реализации проекта "Тропы здоровья".

В состав группы войдут: заведующий МБДОУ, зам. зав. по УВР, инструктор по физкультуре, педагог психолог, медицинская сестра.

На обсуждение вынесены следующие вопросы:

• подбор методики оздоровления детей с помощью "Тропы здоровья";

• охрана жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на объекте;

• ландшафтный дизайн (схема "Тропы здоровья" представлена в приложении 1);

**II Организационно-практический - июнь 2014**

Создание тропы здоровья на спортивном участке МБДОУ

Определение режима функционирования "Тропы здоровья"

**III Внедренческий - летние оздоровительные периоды 2015- 2016 г.г.**

Организация функционирования тропы здоровья в летний оздоровительный период.

Определение эффективности и результативности технологии тропа здоровья, создание методических рекомендаций, тиражирование.

**Формы реализации проекта:**

Ежедневные прогулки по тропе здоровья, под руководством инструктором ФК и воспитателя:

* утренняя гигиеническая гимнастика,
* физкультурные занятия,
* гимнастика после сна,
* включение тропы здоровья в проведение оздоровительных досугов, праздников и развлечений, в том числе и совместно с родителями.

**Формы организации детской деятельности на Тропе здоровья:**

* групповые,
* подгрупповые,
* индивидуальные.

**Рекомендуемые упражнения для выполнения на Тропе здоровья:**

* упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба в полуприсяде); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);
* упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, ребристой поверхности, "следам", канату, узкой скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове; ходьба и бег по гальке, шишкам, желудям; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, грибочки); лазание по лестнице; лазание под гимнастическую скамью, натянутую между деревьями веревку; захват предметов стопами ног;
* подвижные игры: "Пятнашки", "Кошка прячется", "Мы идем в поход", "Зоопарк".

**Режим функционирования "Тропы здоровья"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время | Мероприятие | Группа | Ответственный |
| 7.00–7.40 | Индивидуальная работа с детьми | Все возрастные группы детского сада | Воспитатели групп |
| Игры и упражнения малой подвижности | Воспитатели групп |
| 7.40–8.30 | Утренняя гимнастика, с использованием оздоровительных технологий:  1.дыхательная гимнастика;  2. корригирующая гимнастика;  3. точечный массаж. | Инструктор ФК |
| 9.00–12.00 | физкультурные занятия, игры и упражнения разной подвижности | Инструктор ФК |
| Прогулки по тропе здоровья, с использованием оздоровительных технологий, игр и упражнений малой подвижности | Воспитатели |
| Индивидуальная работа с детьми | Инструктор ФК, воспитатели |
| Развлечения, досуг  (по плану) | Инструктор ФК, воспитатели, музыкальный руководитель |
|  | Праздники (по плану) | Инструктор ФК, воспитатели, музыкальный руководитель |
| 15.15–19.00 | Прогулки по тропе здоровья, с использованием оздоровительных технологий, игр и упражнений малой подвижности | Инструктор ФК  Воспитатели |
| Встречи с родителями | Инструктор ФК, воспитатели |

**Условия реализации проекта:**

На “Тропе здоровья” будет размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма.

"Тропа здоровья" позволит проводить профилактику по укреплению здоровья детей в игровой форме.

**1. Требования, предъявляемые к оборудованию для “Тропы здоровья”:**

* безопасность
* прочность;
* устойчивость к переменам погоды;
* большая пропускная способность.

Все снаряды, установленные на “Тропе здоровья”, должны быть максимально безопасны в их использовании. Поверхность деревянного оборудования ошкурена и окрашена.

**Обеспечение медицинского сопровождения функционирования “Тропы здоровья”**

Организация здоровьесберегающего режима на “Тропе здоровья” дошкольного учреждения, создание комфортных условий для физического развития каждого ребенка не могут быть полноценными и эффективными без активного участия медицинского персонала детского сада. Старшая медицинская сестра систематически осуществляет контроль проведения физического воспитания и закаливания детей на "Тропе здоровья" в летне-оздоровительный период, ежедневно проверяет санитарное состояние “Тропы здоровья”. Своевременные консультации, медицинское сопровождение педагогического процесса позволяет воспитателям и специалистам дошкольного учреждения проводить оздоровительную деятельность на “Тропе здоровья” в соответствии с концепцией её построения и функционирования.

**Ожидаемые результаты:**

• снижение кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;

• формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

• желание детей заниматься на свежем воздухе, босиком;

• улучшение психо - эмоционального состояния дошкольников.

**Оценка результативности:**

Эффективная система физкультурно-оздоровительных мероприятий на “Тропе здоровья” в летний период, включает в себя следующие факторы:

• эколого-гигиенические и закаливающие факторы;

• психологические факторы;

• лечебно-профилактический фактор.

Взаимодействие всех факторов позволит добиться положительных результатов:

• снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;

• положительной динамики росто-весовых показателей;

• формирование правильной осанки, улучшение ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;

• желания детей заниматься на свежем воздухе, босиком;

• улучшение эмоционально-психического состояния дошкольников.