

Животкова Лариса Ивановна

воспитатель

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 50 г. Челябинска»

г. Челябинск Челябинской области

ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ: «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД. ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»

«Принцип здорового образа жизни,
принцип оптимальных физических нагрузок,
человек должен усваивать как элементы культуры
в худшем случае со школьной скамьи,
в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»

Н. М. Амосов

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

Для укрепления здоровья детей в летний период на участке с песчаным покрытием детского сада № 50 г. Челябинска воспитателями и родителями старшей группы «Дюймовочка» была создана «Дорожка здоровья».

Цель организации «Дорожки здоровья»: формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода.

Задачи организации «Дорожки здоровья»:

1. Профилактика плоскостопия.
2. Улучшение координации движений.
3. Улучшение эмоционально – психического состояния детей.

06 сентября 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

4. Приобщение детей к здоровому образу жизни.

"Дорожка здоровья" длиной 2,5 м и шириной 0,5 м делится на 5 участков, которые имеют разное покрытие:

поверхность с керамзитом;

бревна (сосна);

искусственный травяной покров;

спилы деревьев (сосна);

поверхность с пластмассовыми крышками.

В летний период дети большую часть времени проводят на свежем воздухе, поэтому "Дорожка здоровья" задействуется максимально в течение дня, где дети выполняют разные упражнения.

Результат выполнения упражнений на «Дорожке здоровья» значительно выше, если в комплекс оздоровительных мероприятий включается закаливание. Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босохождение.

Упражнения для выполнения на «Дорожке здоровья»:

1. Ходьба: руки на пояс, в стороны, вверх.
2. Ходьба спиной вперёд.
3. Ходьба на внешних сторонах стоп.
4. Ходьба на внутренних сторонах стоп.
5. Ходьба скрестным шагом.
6. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
7. Ходьба со сгибанием пальцев ног.
8. Ходьба в полуприседе.
9. Ходьба на пятках (руки за спиной).
10. Ходьба на носочках (руки на поясе).
11. Ходьба мелким шагом.
12. Ходьба с высоким подниманием бедра.
13. Ходьба со скользящим движением ног.

06 сентября 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

14. Захват предметов стопами ног.

15. Ходьба босиком по песку.

16. Ходьба с дыхательными упражнениями, которые способствуют повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы, а также развитию дыхательной мускулатуры (глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт); поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х).

После упражнений на «Дорожке здоровья» можно сделать:

- массаж спины (похлопывание ладонями, постукивание ребрами ладоней, поколачивание кулачками, поглаживание ладонями);
- массаж биологический активных зон «Солнышко»;
- обтирание стоп;
- провести подвижные, малоподвижные игры.

При проведении упражнений на «Дорожке здоровья» воспитатель обязательно страхует детей и контролирует:

- правильность осанки и смыкание губ;
- делать активный короткий вдох носом;
- выдох через рот;
- вдох делать одновременно с движением.

Количество повторений каждого упражнения от 3 до 5 раз, упражнения на «Дорожке здоровья» желательно выполнять через день.

Также проводим индивидуальную работу с детьми, что способствует формированию двигательных умений и навыков, активизации малоподвижных детей.

В результате проведенной комплексной работы с детьми (упражнения, массаж, подвижные игры, обтирание) на «Дорожке здоровья» в дружеской, доброжелательной атмосфере:

06 сентября 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"

- у детей увеличилось желание заниматься на свежем воздухе босиком;
- улучшилось эмоционально-психическое состояние детей;
- улучшилась осанка у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.



06 сентября 2016г.

Четвертая летняя Всероссийская конференция 2016 года
"Актуальные проблемы теории и практики образования"