

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Власова Оксана Александровна*

воспитатель

*Кустова Евстолия Анатольевна*

старший воспитатель

МБДОУ «Д/с №14 «Березка»

п.г.т. Зеленоборский, Мурманская область

### ТРОПА «ЗДОРОВЬЯ» – «ТРОПИНКА» К ОБРЕТЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКАМИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Аннотация:* в статье освещаются вопросы привлечения детей к оздоровительной деятельности, воспитания ценностей здорового образа жизни. Авторы статьи описывают опыт создания в дошкольном учреждении предметно-пространственной развивающей среды для детей – тропа «Здоровья», направленная на улучшение взаимодействия детей посредством организации игровой деятельности, знакомство детей с нормами и правилами здорового образа жизни. Описывается маршрут тропы «Здоровья» и его положительное влияние на формирование личности ребенка.

*Ключевые слова:* оздоровительная деятельность, ФГОС дошкольного образования, развивающая предметно-пространственная среда, дыхательные гимнастики, образовательная деятельность, тропа «Здоровья».

Пережив инновационный бум и реформы конца XX века, которые в значительной степени затрагивали проблемы обеспечения сохранения здоровья детей, система дошкольного образования вступила в стадию его модернизации.

Основной задачей дошкольных учреждений на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности.

В законе РФ «Об образовании в Российской Федерации» сказано: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

Исходя из этого, одним из приоритетных направлений деятельности дошкольной образовательной организации является оздоровление воспитанников и становление ценностей здорового образа жизни, овладение ими элементарными нормами и правилами (в процессе двигательной деятельности, закаливания, приема пищи и при формировании полезных привычек и др.).

На территории ДООУ создана оригинальная, педагогически целесообразная развивающая предметно-пространственная среда, позволяющая активизировать двигательную активность воспитанников: мини стадион, автогородок, «Веселая лыжня», экологическая тропа.

С целью оздоровления воспитанников в летний период посредством использования естественных целительных природных факторов на территории детского сада, совместными усилиями педагогов и родителей воспитанников, организована тропа «Здоровья».

Деятельность на тропе «Здоровья» обеспечивает проявление игровой, познавательно-исследовательской, двигательной деятельности детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях, а также предоставляет возможность общения и совместной деятельности, как со сверстниками, так и взрослыми.

В рамках организации образовательной деятельности воспитанников на «Тропе здоровья» решаются следующие задачи: формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, основ собственной безопасности воспитанников; повышение сопротивляемости организма простудным инфекционным заболеваниям; поддержание положительного эмоционально-психического состояния детей; профилактика плоскостопия; развитие координации движений; улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Тропа «Здоровья» расположена в сосновом бору, в юго-западной части территории МБДОУ. Предусмотрена максимальная реализация образовательного пространства участка, это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на территории ДООУ, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем.

В процессе двигательной деятельности на тропе дети имеют возможность дышать чистым смолянистым воздухом, получать световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой.

На тропе «Здоровья» размещено спортивное оборудование, которое легко трансформируется, обеспечивает охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию особенностей их развития. Все снаряды и спортивное оборудование «тропы Здоровья» отвечает возрастным интересам детей, уровню подготовленности детей, обеспечивает безопасность жизнедеятельности воспитанников, двигательную активность детей, а также возможность уединения.

Маршрут тропы «Здоровья» включает в себя 4 станции, что позволяет в случае необходимости индивидуализировать процесс развития и совершенствования тех или иных способностей (одновременно на тропе «Здоровья» могут работать несколько специалистов с разными группами детей, совершенно не мешая друг другу), развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Станция «Секреты здоровья», предусматривает упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, зрения, а также закаливающие мероприятия: босохождение, игровой массаж и самомассаж.

На станции «Развивайка» созданы условия для выполнения воспитанниками упражнений с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по скамейке, ребристой поверхности, по «следам», канату, мостику; ходьба с мячом на голове; ходьба и бег по гальке, шишкам; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, спилы); подлезание под натянутую между деревьями веревку; захват предметов стопами ног; прыжки вверх («Допрыгни до предмета»).

Станция «Веселый стадион» предполагает проведение подвижных игр, соревнований и эстафет, имеется яма для прыжков с дорожкой для разбега, волейбольная сетка, баскетбольные кольца.

На станции «Ароматы природы» педагоги проводят дыхательные гимнастики для детей, дыхательные упражнения, способствующие закаливанию горла и носа, упражнения на расслабление и создание положительного психологического настроения.

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, тропа «Здоровья» задействуется максимально в течение дня. В дни, когда нет занятия по физическому развитию, воспитатели организуют свободную двигательную деятельность детей, используют комплексы упражнений в утренние и вечерние часы, с целью развития двигательных умений и навыков, повторения и закрепления ранее изученных упражнений и движений.

Для полноценного и эффективного использования возможностей тропы «Здоровья» в укреплении здоровья детей и их физическом развитии разработан режим функционирования тропы, расписание организованной оздоровительной деятельности воспитателей и всех специалистов, предусмотрено медицинское сопровождение и взаимодействие с родителями воспитанников, созданы простейшие программы работы на станциях.

Программа работы на каждой станции включает в себя:

- перечень упражнений с подробным описанием содержания;
- комплексы закаливающих, дыхательных, профилактических упражнений, игры на расслабление и создание положительного психоэмоционального настроения;
- подборки подвижных игр и эстафет.

В зимнее время на тропе Здоровья функционирует лыжня – малый круг (300 метров) для детей старшей группы и большой (500 метров) для воспитанников подготовительной группы, обеспечивающая условия для закрепления навыка ходьбы на лыжах. Предусмотрен небольшой спуск с горки, подъем, повороты, проезд «змейкой» между кеглями.

На «Веселом стадионе» организуется малый каток, снежный вал, ледяные кирпичики для перешагивания и перепрыгивания, а также горизонтальные и вертикальные мишени для метания. Дети очень любят занятия на тропе «Здоровья» как в летнее, так и в зимнее время.

Анализ организации оздоровительных мероприятий свидетельствует, что ежедневные занятия детей на тропе «Здоровья» способствуют снижению случаев простудных заболеваний воспитанников, улучшению эмоционально-психического состояния дошкольников, вызывают желание ребят заниматься на свежем воздухе.

Таким образом, тропа «Здоровья» является «тропинкой» к обретению дошкольниками здоровья как физического, так и психического.

Результат целесообразно организованной двигательной деятельности детей в рамках тропы здоровья: обеспечение естественной потребности детей в движениях; развитие движений и двигательной активности детей; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; содействие становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### ***Список литературы***

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю. Александрова. – Волгоград, 2007.
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

3. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
4. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова. – М., 2008.
6. Нормативно-правовая база дошкольного образования. Сборник документов. [Текст] / – М., 2008.
7. Приказ Минобрнауки РФ №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Текст] от 17.10.2013г.