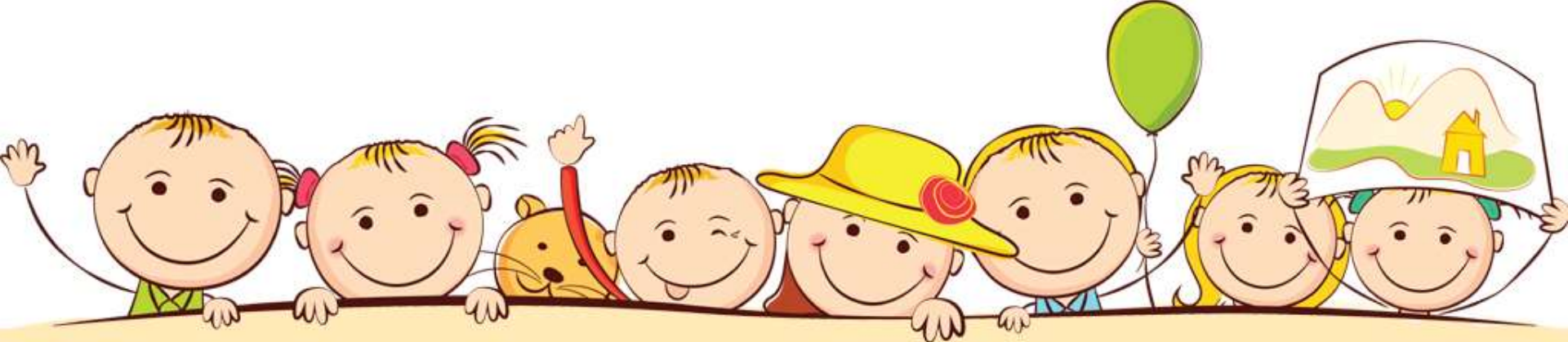
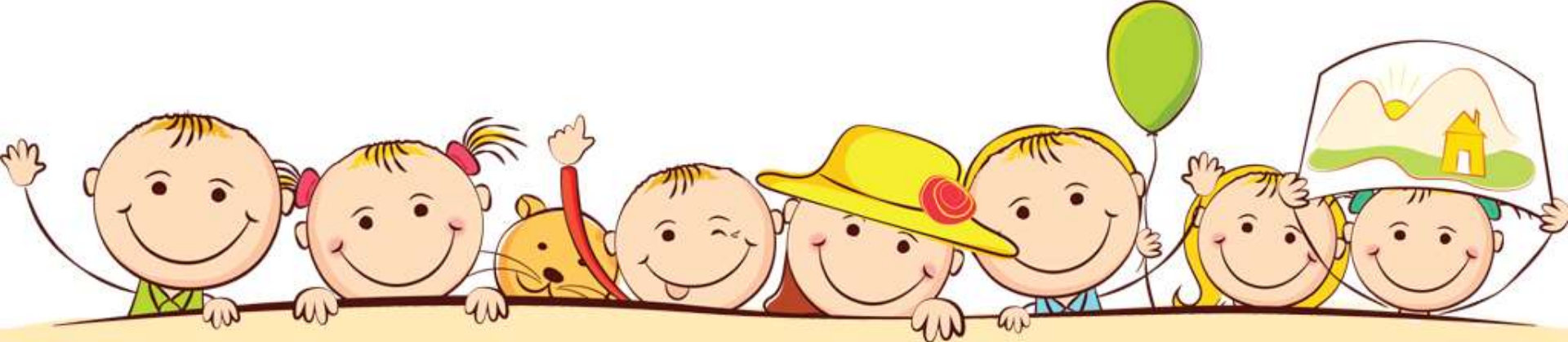




Сообщение «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ», как форма
взаимодействия инструктора по физической культуре и
воспитателя»

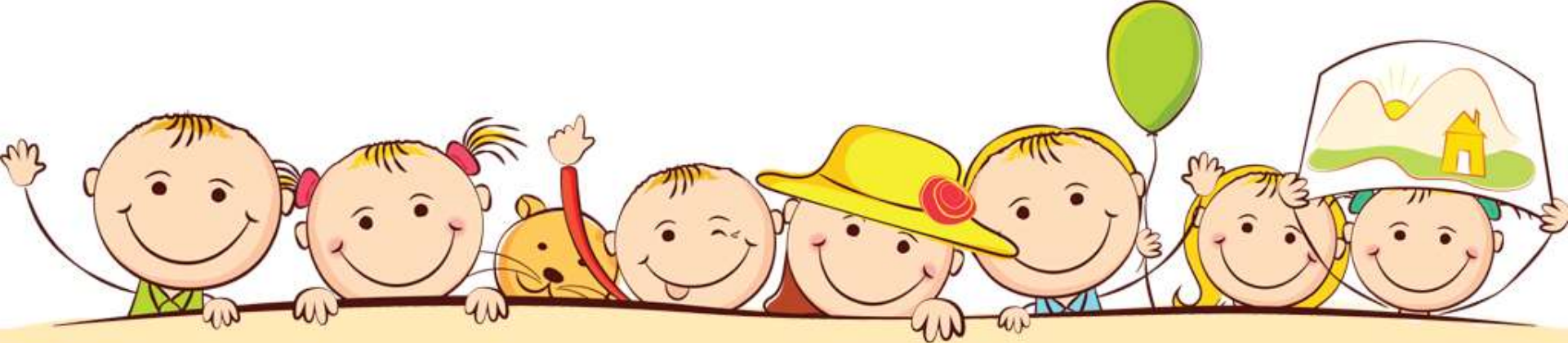
в рамках Педагогического совета № 2 от 05.12.2018г.
«Сохранение и укрепление здоровья в саду и семье»

Презентацию подготовила:
инструктор по плаванию Воропаева Т.В.



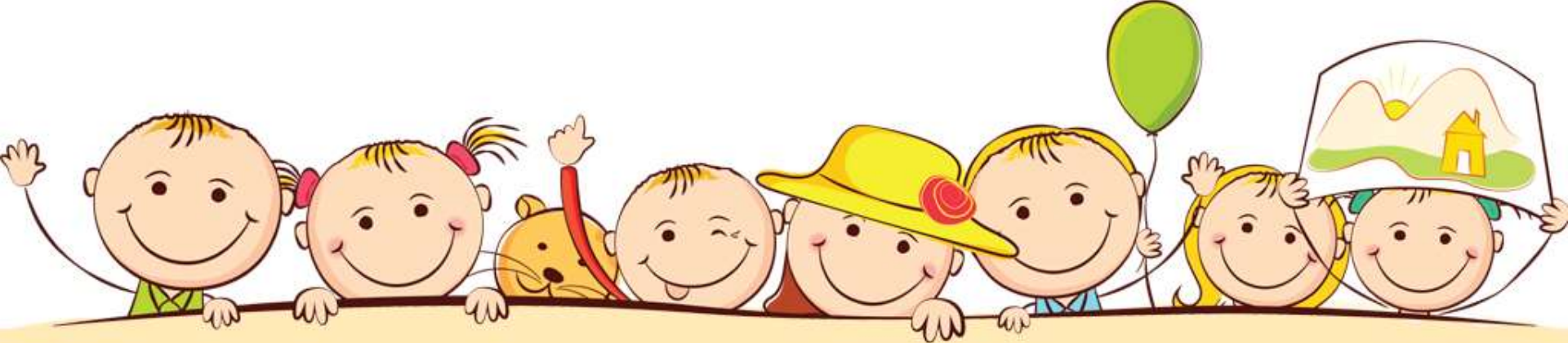
«Забота о здоровье – это величайший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное и физическое развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский



Основными целями организации тропы здоровья являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.



Цель: создать условия для укрепления здоровья детей.

Задачи:

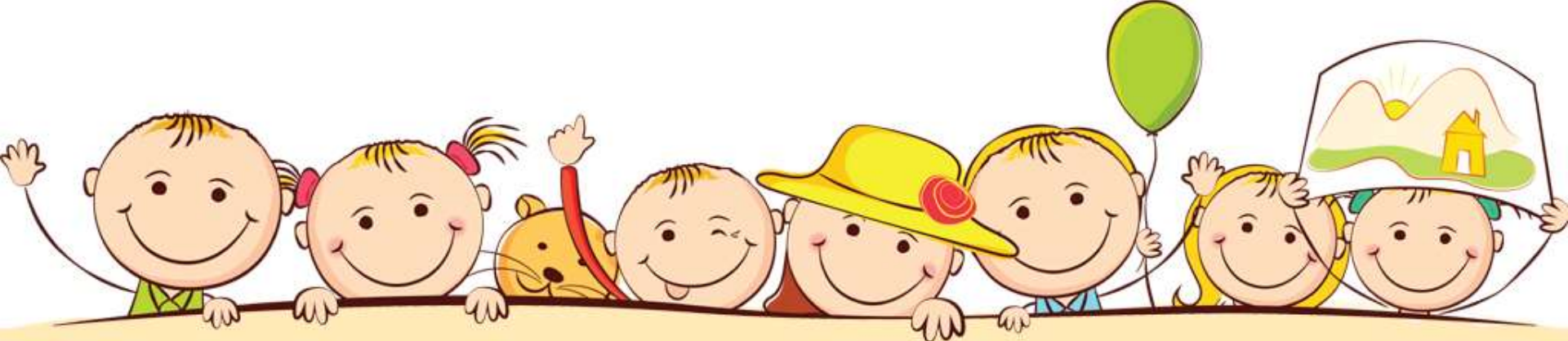
- ❖ Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- ❖ Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ❖ Развитие интереса к физическим упражнениям, активности в самостоятельной двигательной деятельности.



Профилактика и коррекция нарушений стопы возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.



Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в теплое время года, если есть такая возможность.



Организуя «дорожку здоровья» на улице необходимо сделать под нее подложку, например, из клеенки, чтобы дорожка не прорастала травой, и оградить невысоким бордюром, чтобы элементы дорожки не разошлись по всей детской площадке.

Важно! Не стоит делать массаж на «дорожке здоровья», если ребенок болен.







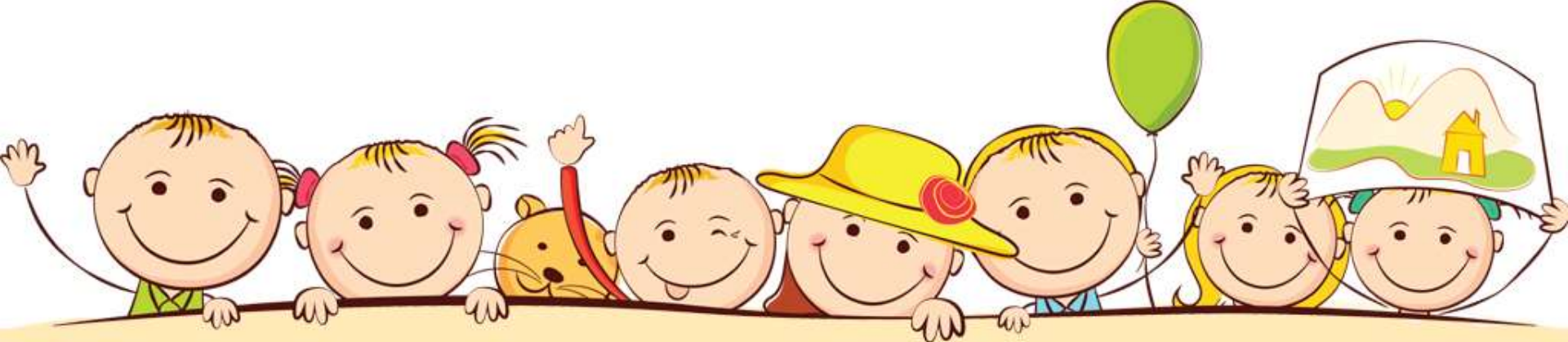


Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно воздействовать на процессы, происходящие в организме. Стопы — проекция всех наших органов. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое здоровье и здоровье своих детей. А чтобы это занятие было не только полезным, но и увлекательным делаем «дорожку здоровья»!

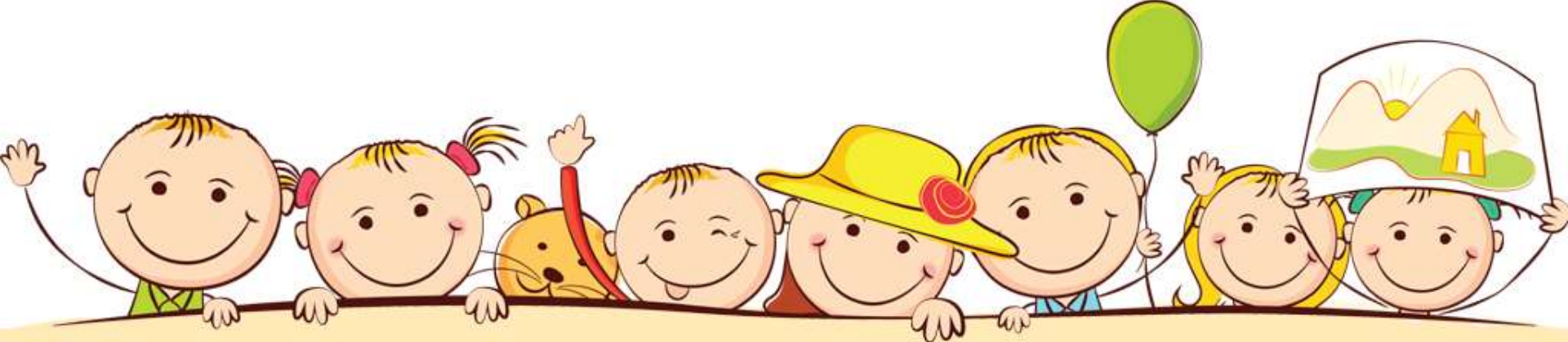






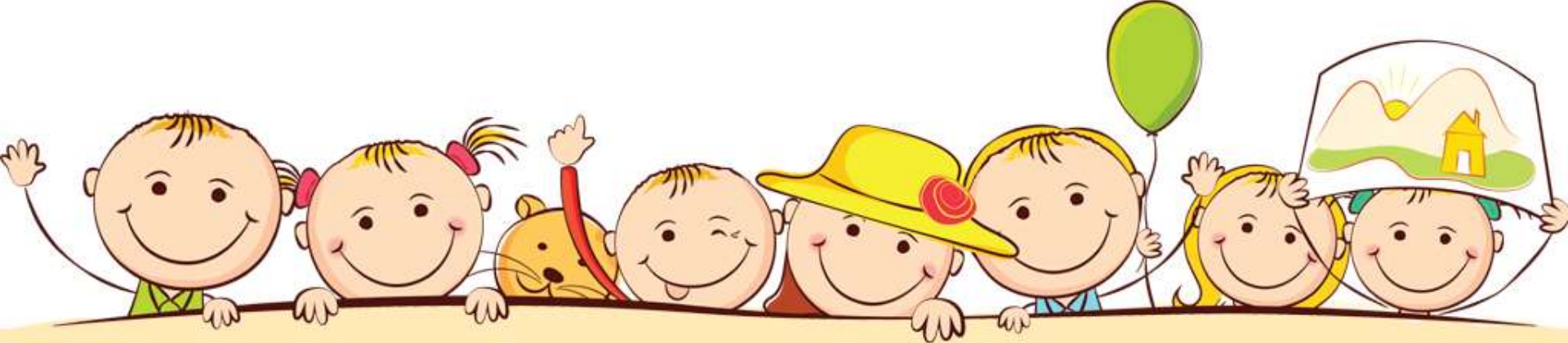


Для детей дорожка здоровья крайне важна, т.к. является не только профилактикой, но и непосредственным методом лечения плоскостопия. «Прогулки» по «дорожке здоровья» хорошо совмещать с закаливанием. Этим мы внесем неоценимый вклад в здоровье наших детей. Организовать дорожку здоровья можно как дома, так и на улице. Идеально наличие двух вариантов. Хорошо, если дорожка доступна для ребенка, и он в любое время может по ней походить, как только возникнет желание. Но если нет возможности, выкладывайте дорожку на 15-20 минут после сна.



Массажная дорожка может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки или сизалевые мочалки. Можно включать в дорожку мешочки с наполнителями из круп. Элементы дорожки пришиваются на отрезы плотной ткани, приклеиваются на фанеру, клеенку или линолеум. Можно также выстроить в дорожку специальные ящички с наполнителями, и ребенок будет переступать из одного в другой. Завершать «прогулку» по дорожке хорошо прохладной водичкой, постепенно снижая температуру воды до 10-12 градусов.





Вы можете сделать «дорожку здоровья» своими руками это достаточно просто. Наполняющими элементами «дорожки здоровья» могут быть совершенно разные вещи, от природных материалов, до старых фломастеров. Это и шишки, каштаны, желуди, веточки, песок, деревянные палочки, камушки, галька, орехи, и пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок, сами пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, толстая веревка, пластиковый коврик типа «травка», резиновые коврики для



**Чтоб здоровым быть
сполна ,
«Тропа Здоровья»
всем нужна!**

