

Администрация городского округа город Урюпинск
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 «Золотой ключик» городского округа г.Урюпинск

Консультация

«Маршруты здоровья и закали».

Выполнила :воспитатель МБДОУ
«Детский сад №7 «Золотой
ключик»
городского округа г. Урюпинск
Двужилова Юлия Николаевна

г. Урюпинск
2018 год

По периметру нашего участка на территории дошкольного учреждения проложен маршрут или тропа здоровья. Этот маршрут включает в себя несколько объектов. Эти объекты пролегают на открытой и хорошо освещается солнцем на участке детского сада.

На “Маршруте здоровья” размещено оборудование, которое предоставляет возможность развивать творческую активность и открывает двери в мир движения.

Цель: формировать и развивать основные виды движений с использованием нестандартного оборудования.

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения.

Тропа здоровья предназначена:

- для совершенствования основных движений ребенка: ходьбы и бега, прыжков, лазания, , способности сохранять равновесие;
- для развития двигательных способностей дошкольников: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- для решения задачи закаливания дошкольников;
- для развития их сенсорных способностей.

Возможности использования элементов маршрута разнообразны: ребенок придумывает подвижные игры, игровые упражнения, комбинирует и совершенствует свои движения.

“МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ” может использоваться для индивидуальных , но и для всех детей.

Перечень основных видов движений с использованием “МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ”:

- ходьба и бег по ограниченной поверхности;
- ходьба и бег “змейкой”;
- перешагивание;
- подлезание;
- пролезание;

- прыжки через дорожку;
- многие другие, которые мы придумываем вместе с детьми

1. Требования, предъявляемые к снарядам для “ Маршрута здоровья”:

- прочность;
- устойчивость к переменах погоды;
- большая пропускная способность.

Спортивные снаряды сделаны из оструганных бревен и пропиленовых труб. Окрашены краской.

Все снаряды, установленные на “Тропе здоровья”, максимально безопасны в пользовании. Поверхность деревянных снарядов ошкурена и окрашена, металлические конструкции не имеют заостренных углов, выступающих болтов, концов труб и т.

Устройство такого маршрута малозатратно, что само по себе уже немаловажно.

И в заключение хочется напомнить вам одно справедливое высказывание: “Здоровье – не всё, всё без здоровья – ничто”.

Маршруты здоровья и закаливания

Маршруты здоровья (еще их называют прогулки- походы) это длительная спортивная ходьба по заданному маршруту.

Такое занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье , так как ходьба и бег универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

В этом случае прогулки(маршруты) могут содействовать укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию детей, приучать ребят наиболее целесообразно и экономно применять навыки в ходьбе, беге, прыжках в различных условиях; воспитывать ловкость, выносливость, быструю ориентировку, уверенность в своих силах и т.д.

На прогулках дети ближе знакомятся с жизнью своего города, с достопримечательностями района, памятниками. Дети учатся видеть и оценивать по достоинству красоту родной природы, наблюдают явления, происходящие в ней.

Маршруты в черте города полезно связывать с посещением ближайшего парка или стадиона, где дети могут наблюдать спортивные соревнования спортсменов.

Во время таких маршрутов желательно проводить с детьми игры и упражнения на местности. В такие упражнения входят задания на наблюдательность, слух, внимание, выдержку.

Воспитатели заранее должны наметать маршрут. Маршрут делится на несколько этапов. Первый – самый короткий от 200-300 метров для детей среднего возраста, и 500-600 метров для старших детей. Прогулки можно проводить только со здоровыми, хорошо себя чувствующими детьми.

Недомогание, головная боль, сильный насморк являются противопоказаниями к тому, чтобы брать такого ребенка на прогулку.

Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Если ребенок почувствует легкую, приятную усталость - не страшно. Она быстро и без последствий пройдет.

Каждое такое путешествие принесет пользу для здоровья, укрепит физические силы детей, если конечно, будут правильно организованы активные движения, использованы различные способы передвижения, закаливающие влияние естественных факторов природы (солнечных лучей, воздуха и воды).

Необходимо стремиться, чтобы даже небольшая прогулка была содержательной: чему-то учила ребят, в чем-то оказывала свое воспитывающее воздействие.