



*Тропа здоровья как средство
формирования экологической
культуры*



тропа здоровья (терренкур)

- Тропа здоровья — определенная дистанция (2—4 км), разграниченная участками с разными способами передвижения.
- Кроме этого, устанавливаются так называемые станции, на которых занимающиеся выполняют различные комплексы общеразвивающих упражнений.

- **Экологическая культура** — часть общечеловеческой культуры, система социальных отношений, общественных и индивидуальных морально-этических норм, взглядов, установок и ценностей, касающихся взаимоотношения человека и природы; гармоничность сосуществования человеческого общества и окружающей природной среды;



Экологическая тропа

Захлебный. А.Н

На экологической
тропе опыт
экологического
воспитания

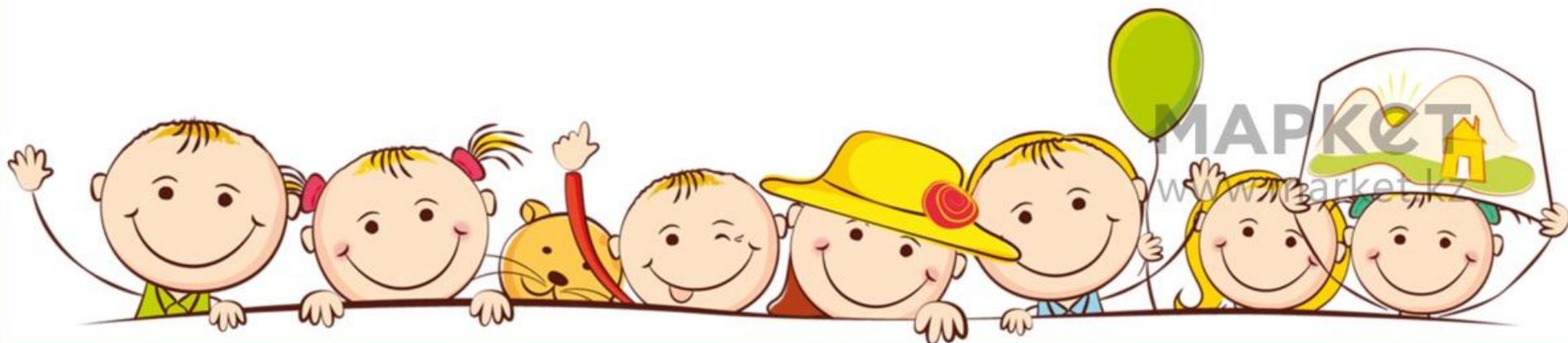
Чиждова В.П.
Петрова Е. Г.
Рыбаков А.В.

Экологическое
образование
(учебные тропы)

Чиждова
В.П.,
Добров А.
В.,
Захлебны
й А.Н.

Учебные тропы
природы

- **Тип:** практико-ориентированный
 - **Срок:** июнь-август.
 - **Масштаб:** среднесрочный.
- **Участники:** родители, педагоги, администрация ДО, инструктор по ФИЗО, мед.работник.

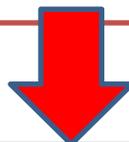


ЗДОРОВЬЕ

Рождение с различными патологиями

Экология города

Физически не развиты



Формирование осознанного отношения к своему здоровью, развитие наблюдательности, культуры поведения и чувство красоты

Цель проекта

- способствовать становлению более совершенного человека в нравственном, мировоззренческом, творческом плане; воспитание здорового подрастающего поколения.



Задачи проекта

Создать рабочую группу по реализации проекта.

Разработать проектную документацию по «Тропе здоровья»: план-схему тропы, перечень оборудования, смету.

Привлечь родителей для участия в проекте: материального обеспечения, организации работ по оборудованию тропы.

Подготовить методические рекомендации по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».

Организовать практическую деятельность по созданию Тропы: подготовить площадку, изготовить и установить оборудование.

Подготовить инструкцию по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья».

Цель «Тропы здоровья»

Профилактика плоскостопия.

Улучшение координации движений, функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

Повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Улучшение эмоционально – психического состояния детей.

Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи тропы

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими

Ожидаемый результат

- «Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволит организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей
- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики ростовесовых показателей;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно -

I этап

задачи	ответственные
Создание рабочей группы по реализации проекта	Воспитатели группы, родители, инструктор по ФИЗО, медицинский работник
Поиск информационно-методических источников.	Воспитатели группы, родители, инструктор по ФИЗО, медицинский работник
Разработка проектной документации по «Тропе здоровья»: план-схема тропы, перечень оборудования.	Воспитатели группы, родители, инструктор по ФИЗО, медицинский работник
Подготовка документации: инструкция по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья», график работы специалистов в летний период, ежедневный план закаливающих мероприятий.	Администрация ДО 

II этап

Задачи	ответственные
Распределение обязанностей внутри рабочей группы.	Родители, воспитатели
Подготовка площадки: выравнивание грунта, разметка.	Родители, воспитатели
Изготовление, размещение оборудования в соответствии со схемой.	Родители, воспитатели
Разбивка цветника.	Воспитатели, родители



Способы организации

- **"Тропа здоровья" длиной 9 м и шириной 0,5 м делится на участки от 0.5 до 1 м, которые имеют разное покрытие. Новизна нашей «Тропы здоровья» в том, что проходя по новым участкам поверхности тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и**

- **Вдоль тропы высажены специально подобранные цветы (мята, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, другие.) Это позволяет детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.**
- **Возле тропы можно проводить беседы о природе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям, выполнение**

Блок № 1

Подготовка стопы
к активизации и
стимуляции
акупунктурных
точек стопы

Блок № 2

Морские камушки

Активирует точки внутреннего и внешнего края
СТОПЫ



Зона позвоночного столба, мочеполовой системы, зона
ГОЛОВЫ

Блок № 3

Поперечный валик

Режим амортизации



Зона таза и груди

Блок № 4

Мини-пляж

Расслабление нижней поверхности стопы



Активизация точек верхней поверхности
стопы

Блок № 5

шахматы

Максимальная работа предплюсны



Улучшение кровообращения в сердечно-сосудистой системе

Блок № 6

Зефир

Укрепление мышц стопы



Укрепление иммунитета, профилактика
ПЛОСКОСТОПИЯ

Блок №7

Зеленый ковер

Максимальное расслабление стопы

Активизация работы всех внутренних органов

Блок № 8

Паркет

Активизация зон головы, таза



Профилактика плоскостопия

Блок № 9

Кубики

Активизация «бугорков» стоп



Укрепление слизистой носоглотки

Блок № 10

Травка

Активизация всех биологически активных
точек

Окончательный этап

Обливание стоп
водой
комнатной
температуры

Питьевой режим

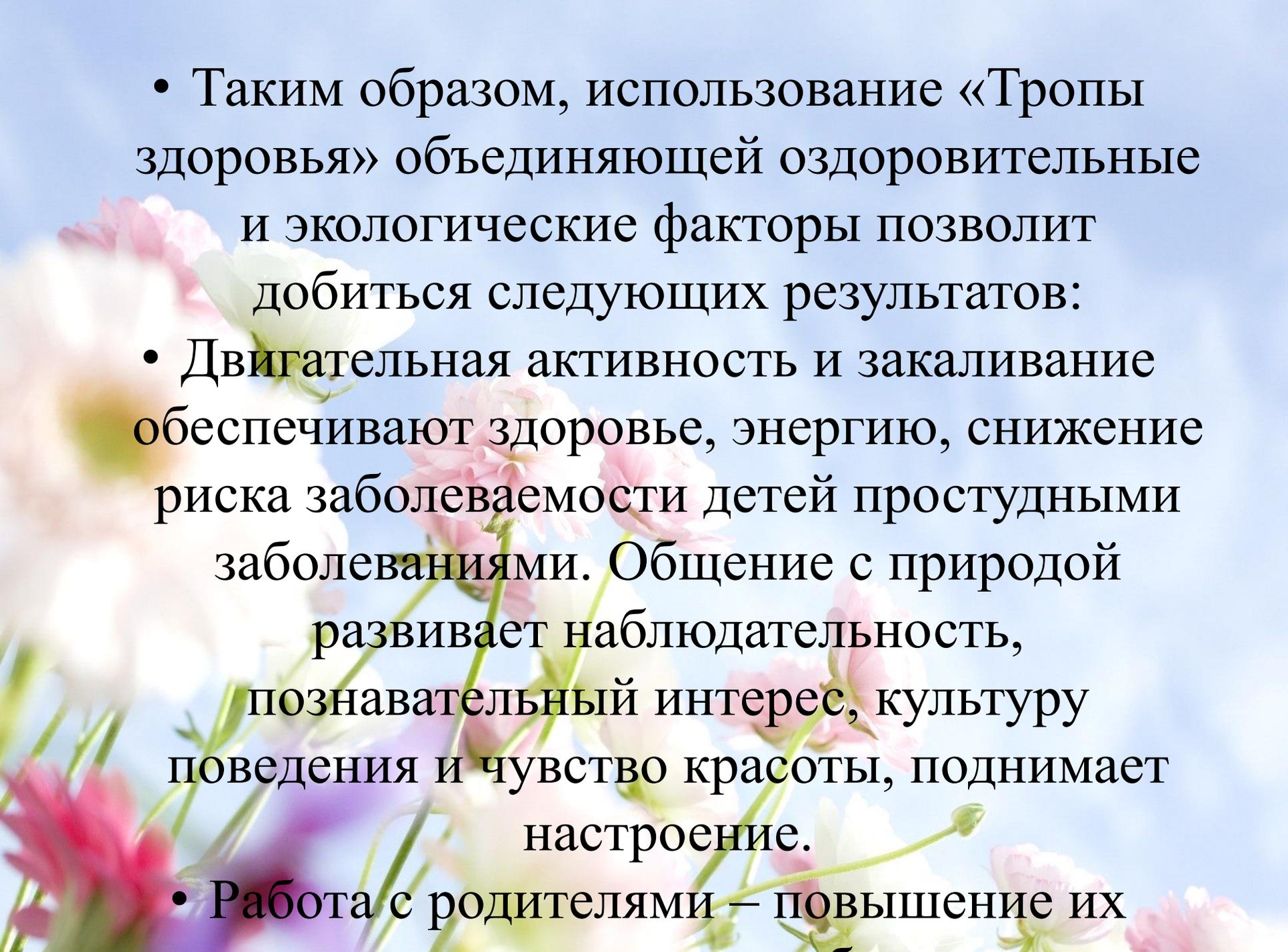


Смета расходов

Наименование расходов	Цена	Количество	Сумма
Синтетическая губка	190	1 м	190
Металлопластиковые трубы	50	4м	200
фактурная цементная плита	150	4 пл	600
(массажные головки из пластмассы средней жесткости	50	126 головок	6.300
террасная доска из современного экологически чистого материала)	80	6	480

Смета расходов

Наименование расходов	Цена	Количество	Сумма
пластмассовый массажный коврик	50	4	200
кирпичики для мощения садовых дорожек	30	10 шт	300
террасная доска из современного экологически чистого материала	100	4 м	400
		Итого	8.670



- Таким образом, использование «Тропы здоровья» объединяющей оздоровительные и экологические факторы позволит добиться следующих результатов:

- Двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, снижение риска заболеваемости детей простудными заболеваниями. Общение с природой развивает наблюдательность, познавательный интерес, культуру поведения и чувство красоты, поднимает настроение.

- Работа с родителями – повышение их

Список используемой

литературы :

- 1. Захлебный А. Н. «Шаг экологической тропе опыт экологического воспитания»- М. : Знание, 1986.
- 2. Захлебный А. Н. Суравегина И. Т. «Экологическое образование школьников во внеклассной работе: пособие для учителя»- М. : Просвещение, 1984.
- 3. Дерябо С. Д., В. А. Ясвин В. А. «Экологическая педагогика и психология. Учебное пособие для студентов вузов» - Ростов: Феникс, 1996.
- 4. Ремизова Н. И. «Учебная экологическая



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

