

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Лицей № 1561» корпус №5



ПРОЕКТ «Волшебная тропа здоровья»

Москва 2015

Тропа здоровья

предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка. И прогулки по тропе здоровья позволяют сделать этот процесс не только полезным, но и весьма занимательным.



Актуальность

Все более актуальной в настоящее время становится проблема частых инфекционных заболеваний у детей дошкольного возраста.

Причин здесь много:

- Состояние окружающей среды;
- Снижение двигательной активности;
- Увеличение умственной нагрузки...

Решать эту проблему необходимо через организацию оздоровительной предметно-пространственной развивающей среды, применение здоровьесберегающих технологий и просвещение родителей.



Принцип

Здоровый ребёнок – успешный ребёнок

Цель: Укрепление физического и психического здоровья у детей дошкольного возраста, формирование интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством занимательных прогулок по волшебной тропе здоровья.



ЗАДАЧИ

Воспитательная:

- воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

Обучающая:

- обучение детей нормам здорового образа жизни;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей дошкольного возраста, закаливание организма, содействие их психическому и физическому развитию;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

Развивающая:

- развитие познавательного интереса у детей дошкольного возраста через систему оздоровительной работы.



ТЕХНОЛОГИЯ РАБОТЫ НА ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ:

- Составление режима функционирования Тропы.
- Разработка маршрута «Тропы здоровья».
- Обеспечение медицинского сопровождения функционирования «Тропы здоровья».
- Создание простейших программ «Волшебных прогулок»
- Взаимодействие с родителями воспитанников.





ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Первый этап:



— поиск информационно-методических источников, создание творческой группы и проведение совещаний по реализации проекта «Волшебная тропа здоровья».

Второй этап:

— поиск и приобретение различных материалов для тропы здоровья и непосредственное её организация, в котором принимают участие работники, дети, родители.

«Тропа здоровья» длиной 15 метров, шириной 50 см делится на зоны (чередуются твёрдые и мягкие поверхности, чтобы снизить неприятные ощущения). Участки по 1 метру, которые имеют разные покрытия:

игольчатое покрытие (резиновый коврик), шнуры, пуговицы, карандаши, пробки, жёсткие губки, пуговицы, пластмассовые кольца, в общем всё, что можно пришить на основу.

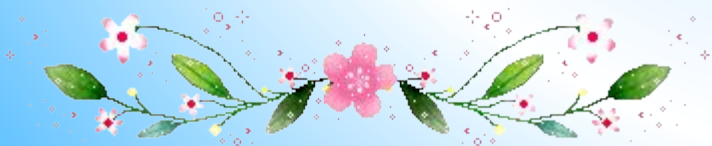
Третий этап:

- реализация проекта.



МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

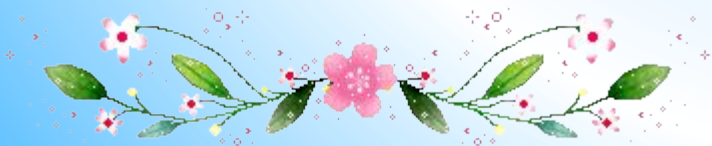
- наблюдение
- диагностика
- опрос детей
- опрос родителей
- анкетирование



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для детей:

- совершенствование основных движений: ходьбы и бега, прыжков, лазания, метания и ловли, способности сохранять равновесие;
- развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- развития сенсорных способностей;
- улучшение эмоционально-психического состояния;
- повышение сопротивляемости к различным заболеваниям;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для автора:



- снижение кратности простудных заболеваний у воспитанников;

- положительная динамика их роста и веса;

- формирование правильной осанки;

- профилактика плоскостопия;

- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- улучшение общего эмоционально-психического состояния детей;

- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья детей.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Для педагогического сообщества:

- использование методических разработок;
- использование практических материалов.

Для организации:

- снижение кратности простудных заболеваний у воспитанников;
- создание благоприятных условий для приобщения детей к здоровому образу жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Автор проекта:

Хурани Ирина Валерьевна,
воспитатель ГБОУ Лицей №1561
корпуса №5

