

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Вязьма- Брянский детский сад «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области

Консультация для воспитателей

Тропа здоровья



Заместитель заведующего по ВМР

Корнева Наталья Александровна

Консультация для воспитателей

Тема: «Тропа здоровья»

Физкультурные уголки в группах должны состоять: спортивный инвентарь, нетрадиционное оборудование для развития и совершенствования основных движений, дорожки здоровья, изготовленные из бросового материала для профилактики нарушений осанки у детей и укрепления свода стопы.

Создание «дорожек здоровья» начинается с поиска и приобретения различных материалов и непосредственное её строительство.

Тренажёрный комплекс «Тропа здоровья» на улице в летний период

«Тропа здоровья» длиной 32 метра, шириной 1,2 м делится на участки от 1,2 метра до 3 м, которые имеют разные покрытия: травяной покров; игольчатое покрытие (массажный коврик); срезы пластиковых бутылок; песчаная поверхность; деревянные пеньки, спилы; средний булыжник; крупный булыжник; тонкие брёвнышки; гравий; бетонная поверхность; силиконовый мини-бассейн, наполненный водой; решётка; керамзит; искусственная травка.



Закаливание на «тропе здоровья» может проходить в тёплое время года. Оно проводится как инструктором по физкультуре, так и воспитателями.



Проходя по разным участкам поверхности тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма.

Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. Достаточная длина «тропы здоровья» позволяет выходить на неё целой группой. Дети дополнительно проходят по бревну и по газону. После этого - гигиенические процедуры.

Тренажерный комплекс «Тропа здоровья» в спортивном зале и в группах (своими руками)

«Канатная дорожка»

Гимнастический канат диаметром 5 см, длиной до 6 м. Укладывается на полу в форме неровной линии. Необходимо пройти по канату, удерживая равновесие. На канат наступать так, чтобы он располагался посередине ступни. Ступню развернуть на 45 градусов так, чтобы пятки были с внутренней стороны, а носки – с наружной.

«Змейка»

Изготавливается из гимнастического каната диаметром 3-5 см. Канат складывают в форме змейки и связывают на сгибах. Длина тренажера 1,5-2м. в зависимости от длины каната. По «змейке» можно передвигаться различными способами: прямо, боком, спиной вперед.

«Штакетник»

Изготавливается из полукруглых брусков диаметром 5-7 см, длиной 50 см. Брусочки прибиваются на рейки или резиновые ленты с различным интервалом. Длина тренажера 2-2,5 м. Нужно пройти по тренажеру, наступая на каждый брусок серединой ступни.

«Качалка»

Тренажер представляет собой детские качели-качалку, только вместо доски к основанию укрепляется лестница. Длина тренажера 2м, ширина 50 см, расстояние между ступеньками 30 см. Центр тяжести основания необходимо сместить от середины, чтобы «качалка» все время была наклонена. Нужно подняться по ступенькам до основания, «перевалить» лестницу на другую сторону и спуститься. На ступеньки наступать серединой ступни.

«Бутылочки»

В ящик 150X60 см и глубиной 5-8см укладываются пластиковые бутылки различного объёма, наполненные водой и плотно закрытые. Нужно пройти по тренажеру стараясь наступить

на каждую бутылку. В целях безопасности тренажер устанавливается возле гимнастической стенки или другой опоры, чтобы учащиеся могли удерживать равновесие держась рукой за опору.

«Каменная дорожка»

В ящик 150X60 см и глубиной 5-8см укладываются небольшие камни диаметром 3-5см. (гравий, галька), так, чтобы дно ящика было закрыто. Камешки должны быть без острых углов, но желательно неправильной формы. Нужно топтать камни в течение 15-20 секунд.

Упражнения на «Тропе здоровья» рекомендуется выполнять в заключительной части занятия. Продолжительность занятия 2-3 минуты. Тренажеры располагаются по периметру зала на расстоянии 2 м друг от друга. Упражнения на тренажерах выполняются босиком.

Кроме механического воздействия на опорно-двигательный аппарат эти тренажеры являются еще и хорошим средством для психо-эмоциональной разгрузки в заключительной части занятия. Известно, что в подошве находятся нервные окончания непосредственно связанные не только с корой головного мозга, но и практически со всеми органами.

Массаж стопы, который происходит во время прохождения по тренажерам, производит общее успокаивающее действие. Именно поэтому «Тропу здоровья» включают в конце занятия.

Данное оборудование помогает детям уверенно выполнять задание, при этом сохранять правильную осанку и положение головы в пространстве, служит профилактикой плоскостопия, формирует у детей навыки правильной осанки, силовую выносливость мышц стоп; воспитывает желание добиваться правильного выполнения упражнений.

Массажер "Орешки".

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).

Дорожка "Апельсиновая"

Состоит из клеёнки шириной 35 см, длиной 2,5 м с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.

Тренажер "Поймай мяч ловушкой"

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.

Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

Тренажер "Попади в кольцо"

Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется:: играющие должны не только бросать, но и ловить.

"Лыжи"

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

Напольные шашки

Полотно размером 1 м на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки.