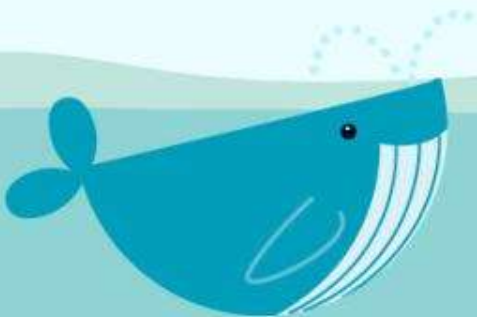


**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение центр развития
ребенка - «Детский сад №209» «Росток»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209 «Росток»)**

ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

Выполнил: инструктор по физической
культуре Шмидт Ирина Викторовна
I категория



Цель создания «Тропы здоровья»: формирование условий для профилактики и коррекции здоровья детей в игровой форме во время занятия плаванием.

Основными **задачами** «Тропы здоровья» являются:

- улучшение состояния здоровья и физического развития детей;
- расширение функциональных возможностей развивающегося организма;
- формирование двигательных навыков;
- развитие физической и познавательной активности;
- воспитание потребности вести здоровый образ жизни.



Приоритетным направлением деятельности детского сада «Росток» является: охрана жизни и укрепление здоровья детей, приобщение воспитанников к ценностям здорового образа жизни.

В ДООУ создана необходимая материально - техническая база для укрепления и сохранения здоровья детей.

В помещениях и на его территории, в соответствии с санитарными нормами и правилами, оборудованы: спортивный зал, центры физического развития и спорта в группах, спортивная площадка, групповые участки, БАССЕЙН.

Для координации физического развития воспитанников в детском саду была организована «Тропа здоровья» в помещении БАССЕЙНА.



Мы используем комплексный подход к организации здоровьесберегающей деятельности во время занятия плаванием:

1. Самомассаж: способствует расслаблению мышц, улучшает функциональное состояние организма и уравнивает нервные процессы
2. Контрастный душ: способствует укреплению иммунной системы, оказывает благоприятное действие на центральную нервную систему



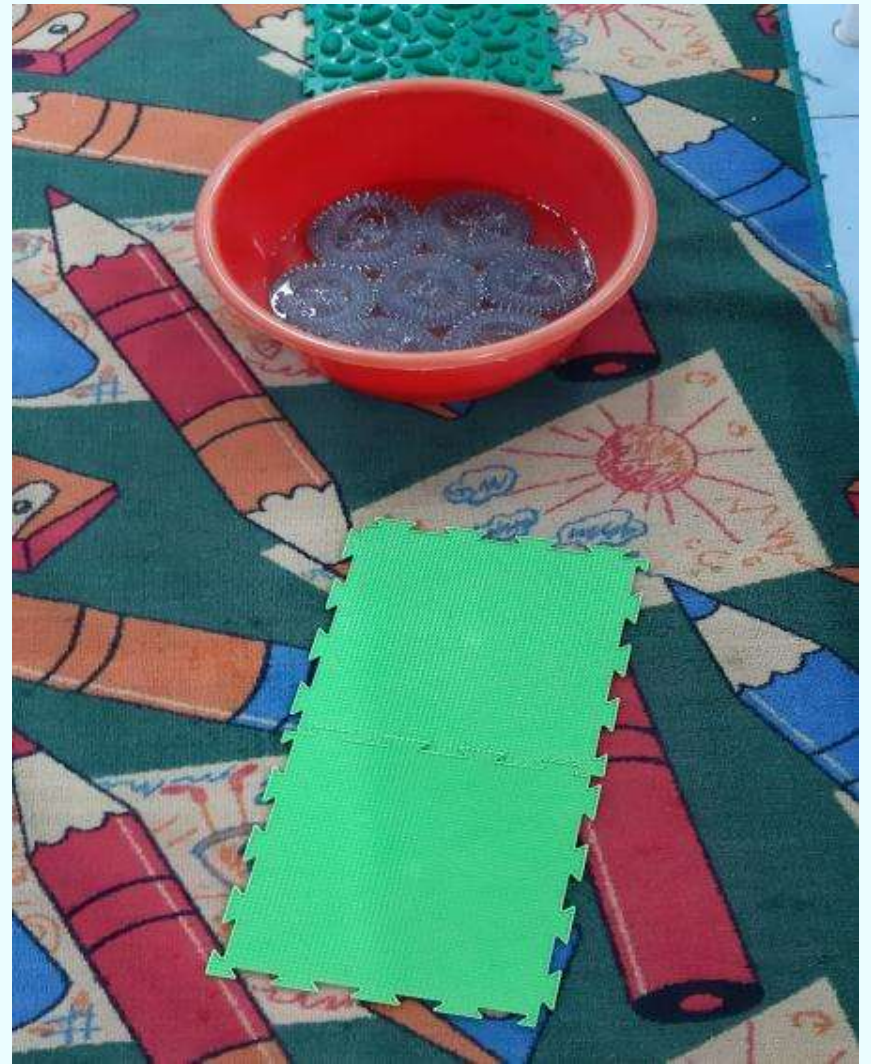
3. Босохождение по «Тропе здоровья»

4. Релаксация в воде: позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.



На «Тропе здоровья» размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы. Это позволяет улучшать координацию движений, служит профилактикой плоскостопия, закаливает стопы, улучшает функции сердечно – сосудистой и дыхательной системы организма.





Заключение.

Создание и использование «Тропы здоровья» является важным компонентом в работе любого дошкольного учреждения, а положительный эффект очевиден. Благодаря "Тропе здоровья" мы добились следующих результатов:

- наблюдается снижение психоэмоционального напряжения дошкольников;
- отмечена положительная динамика развития познавательных процессов;
- сформированы основные физические качества детей;
- возникла потребность вести здоровый образ жизни.

