

Администрация Городского округа Подольск
Комитет по образованию

Городское методическое объединение
инструкторов по физической культуре
северной территориальной зоны

Сообщение на тему:

«Использование экологической тропы в ДОУ для организации занятий по физической культуре на свежем воздухе»

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
МДОУ д/с № 28 «Аистенок»
Кирпичева Марина Николаевна

Г.о. Подольск
15 ноября 2022 года

Экология и здоровье неразрывно связаны между собой. Основа здоровья человека - это экологическое мышление, от которого зависит образ его жизни, взаимодействие с окружающим миром. Основы экологического сознания и навыки здорового образа жизни должны закладываться с детства. Помочь в этом может экологическая «тропа здоровья».

«Тропа здоровья», включает в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме.

Что такое «тропа здоровья» в детском саду? Это один из здоровьесберегающих методов, применяемых сегодня в детском воспитательном процессе.

Это – красиво и позитивно оформленная зона

Как правило, это территория, имеющая определенную протяженность, оформляется таким образом, чтобы привлечь внимание ребенка. Ее оформление приглашает к движению, занятиям спортом, оно должно обязательно вызывать положительные эмоции. На «Тропе здоровья» можно использовать цветы, различные сказочные персонажи) и спортивное (бревно, пеньки, ребристая доска, мостик, тоннель для лазания, дуги). Для игр и упражнений можно применять нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов.

Это – зона закаливания и оздоровления

Эта тропинка-дорожка оборудуется таким образом, чтобы дети босиком могли пройти по разным на ощупь поверхностям. Проходя по разным участкам 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, снять стресс и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. «Тропа здоровья» пролегает в основном в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев летом дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой.

Это – зона экологического воспитания

«Тропа здоровья» делится на участки, которые имеют разные покрытия из натурального и экологически чистого материала:

- травяной покров;
- песчаную поверхность;
- поверхность с галькой;
- деревянные пеньки;
- вода.

Вдоль тропы высажены специально подобранные кустарники, цветы и травы, обогащающие воздух фитонцидами (мята, Melissa, календула, бархатцы, лекарственная ромашка, лаванда, чабрец, и другие.) Это позволяет детям познакомиться с лекарственными растениями и их возможным применением в оздоровлении собственного организма.

«Тропа здоровья» располагается в небольшой посадке деревьев, где можно наблюдать за ветром, деревьями, птицами, проводить опыты и сбор природного материала, беседы о природе с использованием художественного слова и разных

вопросов к детям, выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверят, насекомых).

Работа с родителями

Родителей необходимо знакомить с маршрутами здоровья детей соответственно возрасту, проводить беседы с показом практической работы педагогов.

"Тропа здоровья" может использоваться и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. Родители могут проводить вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

- посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;
- сделать несколько дыхательных упражнений;
- полюбоваться красотой цветущих растений.

В нашем ДООУ мы разработали комплекс ООД, где предусматривается проведение одного из трех учебных занятий по физической культуре в форме интегрированного занятия на экологической тропинке здоровья. Учебный материал распределяется по сезонам на четыре тематических блока - "Осень", "Зима", "Весна", "Лето".

Маршрут экологической тропы определяется заранее и остается неизменным.

Содержание занятий составляют физические упражнения, подбор которых обусловлен возрастом и уровнем физической подготовленности детей, а также временем года и погодными условиями. Наряду с выполнением физических упражнений в процессе занятий дети под руководством воспитателя проводят наблюдения за природными явлениями и сезонными изменениями.

В качестве физических упражнений используются:

дозированная ходьба в сочетании с бегом (объем нагрузки – время, длина дистанции, а также её интенсивность – зависит от конкретных задач занятия);

упражнения дыхательной гимнастики (например, «Листья шуршат», «Одуванчик» и т.п.);

общеразвивающие упражнения (например, «Листопад», «Колокольчик» и др.);

подвижные игры (например, «Перелет птиц», «Скворечник» и т.п.);

эстафеты (например, «Сбор картофеля», «Бегущие ручейки» и др.).

Сочетание двигательной активности с формированием экологических знаний может быть различным:

наблюдения за природными явлениями могут проводиться в начале занятия в сочетании с ходьбой в спокойном темпе по тропе здоровья, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки;

физические упражнения могут предшествовать наблюдениям, проводимым в конце занятия, при возвращении по тропе здоровья в детский сад;

в начале занятия могут применяться физические упражнения (например, дозированная ходьба в сочетании с бегом по тропе здоровья), затем проводится природоведческие наблюдения, которая заканчивается подобранными в соответствии с темой упражнениями и подвижными играми, и, наконец, занятие завершается либо дозированным бегом в сочетании с ходьбой, либо наблюдениями в сочетании с ходьбой в спокойном темпе.

Формирование первоначальных знаний о природе должно проводиться в игровой форме, с учетом возрастных психологических способностей детей (например, можно

использовать персонаж кукольного театра – Лесовичка, который проводит с детьми экскурсию).

Так как подобные занятия являются интегрированными, их продолжительность несколько больше, чем обычных занятий по физической культуре. Поэтому в них сочетаются различные виды деятельности (как двигательной, так и умственной, игровой, творческой), это не вызывает переутомления детей.

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 компетентности в области здоровьесбережения.

Ссылка видео:

<https://disk.yandex.ru/i/7zK6dV8aE-UUGg>