

## **«Дом здоровья ребенка»**

(Из опыта работы здоровьесберегающие технологии на экологической тропе)

Виноградовой Любови Ильиничны

*«Здоровый человек – самое драгоценное  
произведение природы»*

*Т. Карлейль*

Здоровье ребенка следует рассматривать как состояние гармонии между ребенком и окружающей средой, поэтому задача воспитателя и родителей заключается в поиске и разработке соответствующего подхода к здоровью детей и деятельности, направленной на его укрепление.

Экология и здоровье неразрывно связаны между собой. «Экология» - в переводе с греческого означает «наука о доме». Человек сам строитель своего «Дома здоровья». Мы должны привить ребенку интерес и бережное отношение к своему личному здоровью, создать условия, подобрать методы для строительства этого «Дома здоровья» наших воспитанников.

Сейчас становится все сложнее найти место на участке детского сада, расположенного в большом городе, куда меньше всего проникает пыль, грязь и вредные запахи. И все-таки нужно постараться найти небольшой уголок, чтобы научить детей общаться с природой, бегать босиком, подставлять свое тело жаркому солнцу и теплему ветру, двигаться в естественной среде, прятаться от дождя и холодного ветра. Постараться создать тропу здоровья (песок, трава, галька, шишки, желуди, доски, и т.д.). Подобрать оснащение (коврики, палатки, скамейки, маленький надувной бассейн, спортивный инвентарь, и т.д.) Использовать лекарственные растения и знать, какие из них ядовиты. Воспитатель должен научить детей бережно относиться к каждой травинке, цветку, пчелке. Природа должна оставаться чистой, ведь она залог нашего здоровья. С этой целью я организовала экологическую тропу здоровья.

Основными задачами организации "Экологической тропы здоровья" являются:

- знакомство детей с ближайшим окружением
- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;

- приобщение детей к здоровому образу жизни

Оздоровление детей на экологической тропе проводится по трем направлениям:

I. Формирование основ здорового образа жизни.

1. Здоровье.
2. Физическая культура.
3. Рост и развитие.
4. Строение человека.
5. Опорно-двигательный аппарат.

Природа, как среда обитания человека, является источником его здоровья, физического и двигательного развития. Только рядом с природой можно формировать такие качества ребенка, как: самосознание и самооценка, адекватное отношение к себе и к окружающим, развитие волевых качеств, осознание себя как личности, возможно только если ребенок будет осознавать то, что он часть природы.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ		
солнце	воздух	вода

Солнце, воздух и вода – только на природе мы соединим все факторы воедино. Значит, самым эффективным методом является проведение этих занятий на экологических тропах здоровья, специально подобранных с учетом расположения детского сада (если дошкольное учреждение находится в зеленой зоне). Экологические тропы здоровья – одна из самых увлекательных и интересных форм физического воспитания. Я выбрала место на участке детского сада, который окружен кустарником, на нем есть ровный участок с травой и песком, за забором находятся деревья, которые преграждают путь пыли. Рядом оборудована спортивная площадка, на которой проводятся физкультурные занятия. На экологической тропе здоровья, мы применяем такие нетрадиционные методы укрепления здоровья в теплое время года:

- Проводим физкультурные занятия с экологической направленностью на свежем воздухе: путешествия, походы, эстафеты для «животных», олимпиады и др.
- Утренняя гимнастика на воздухе
- Подвижные игры, упражнения с экологической направленностью: «Лиса и куры», «Птицы в клетке», «Ястреб и утки», «Земля, вода, огонь» и т.д.
- Самомассаж открытых частей тела (только в теплое время года)

- Стопотерапия (профилактика плоскостопия): ходьба босиком по чистой траве, песку, мелким камушкам, желудям, катание стопой мелких предметов, «Утиная ходьба», «Журавль на болоте», и т.д. (дорожка здоровья)
- Закаливание водой: хождение босиком по мокрой траве, обливание на открытом воздухе, влажные обтирания
- Ароматерапия: вдыхание аромата разных растений (если нет аллергии)
- Зрительная гимнастика: последить за насекомыми, движением листьев и т.д.
- Дыхательная гимнастика: только на чистом воздухе. «Подуй на одуванчик, листик, травинку» и т.д.
- Слушание различных звуков природы и аудиозаписей
- Развитие мелкой моторики: пальчиковые игры, игры с природным материалом
- Терморегуляция организма: правильный подбор одежды, , питьевой режим, и т.д.



В холодное время года:

- Метание снежков
- Ходьба на мини-лыжах
- Катание с гор
- Катание на санках
- Катание на ледяных дорожках
- Снежные лабиринты



## II. Психическое и психологическое развитие

Потребность в самосовершенствовании своего организма, в укреплении своего здоровья мы даем ребенку черезвалеологические и экологические беседы. Я провожу «Уроки здоровья на природе», беседы: «Я и дерево» (строение кровеносной системы), «Чьи глаза зорче?» (охрана зрения, сравнение со зрением животных и птиц), «Воздух» (значение воздуха в жизни людей, животных и растений), «Витаминная семья» (о пользе овощей, фруктов, ягод и т.д.). На всех этих беседах я стараюсь подвести детей к выводу сопоставления человека и природы, что все мы похожи.

Положительные эмоции очень важны для здоровья, их можно получить только от общения с природой: я учу их прислушаться к себе, к звукам природы, провожу упражнения на релаксацию, развиваю осязательные ощущения (сначала трогаем настоящие объекты природы, затем воображаемые) и просто любимся окружающим пейзажем.

На экологической тропе здоровья происходит здоровое общение ребенка с природой:

- ребенок становится гибким как ветка рябины, быстрым как тигр, ловким как белка, прыгучим как заяц, зорким как орел, и т.д.
- здесь дети учатся заботиться о природе, а значит и о собственном здоровье, о здоровье окружающих.

На тропе здоровья строя «Дом здоровья ребенка» мы решаем не только оздоровительные задачи, но и познавательные – речевые, и воспитательные. Мы стремимся к тому, чтобы дети стали более выносливыми, закаленными, ловкими, дружными, заботливыми, а главное здоровыми. Чтобы ценили природу – потому-то она источник нашего здоровья и радости.

### III. Коррекционная работа.

Особенно важна оздоровительная работа в логопедической группе. Коррекционная работа направлена, в том числе на активизацию двигательной сферы ребенка. Зачастую дети в этих группах имеют проблемы с координацией движений, низкий уровень осязательной чувствительности, нарушения мелкой и общей моторики. Мышечная активность таких детей либо вялая, либо слишком напряжена. Существует прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и развитием речи. И где, как ни на природе ребенку предоставляется возможность побегать, попрыгать, расслабиться, прикоснуться к природному материалу.

Проговаривание различных стихов с движениями о природе и на природе также решает двигательные-речевые задачи.

Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с родителями. На информационном стенде, размещены полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной". Просветительская работа среди родителей по валеологии способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью детей: занимаются с ними зарядкой, выполняют простейший самомассаж, записывают детей в спортивные секции или танцевальные кружки, более внимательно относятся к окружающему миру, в котором живет их ребенок. Они участвуют в спортивно-экологических праздниках и досугах.

В итоге проведенной оздоровительной работы в логопедической группе дети научились в повседневной жизни самостоятельно регулировать тепловой и питьевой режим, следить за своим дыханием, организовывать подвижные игры. Дети стали лучше ориентироваться в пространстве, у них повысилось произвольное внимание, а также появилось осознанное отношение к самостоятельной двигательной активности.