

Автор-составитель: заместитель заведующего по ВМР МБДОУ детского сада № 444
Кучина Е.А.

**Условия для двигательной активности, оздоровления и закаливания детей,
созданные на территории МБДОУ детского сада № 444
в летний оздоровительный период**



Маршрут здоровья
(на схеме обозначен зеленым цветом и звездочкой)

1. «Тропа здоровья» (участок для прогулок группы № 11)

Цель организации «Тропы здоровья»:

- профилактика плоскостопия
- улучшение координации движений
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям
- улучшение эмоционально-психического состояния детей
- приобщение детей к здоровому образу жизни

Содержание: «Тропа здоровья» делится на участки, имеющие разное покрытие и разное оборудование и инвентарь:

- травяной покров, песчаная поверхность, поверхность с галькой, поверхность с еловыми и сосновыми шишками, поверхность с керамзитом, поверхность с щебнем (мрамор, гранит, кварц), березовые спилы, ребристая доска, емкость с водой, координационная дорожка со следами ступней и ладоней, лесенка, малые архитектурные формы (пальма, жираф, зебра), гимнастическая скамейка, канат, желуди и пластиковые крышки для упражнений, направленных на профилактику возникновения плоскостопия (захват предметов пальцами ног)

Формы работы:

- физические упражнения (упражнения без предметов; упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями)
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- психогимнастика
- самомассаж
- гимнастика для профилактики возникновения плоскостопия
- закаливающие процедуры (хождение босиком, воздушные и солнечные ванны, обливание ног)
- специальный питьевой режим (фиточай после упражнений)
- беседы и игры в «Уголке здоровья»
- рекомендации для родителей

Время проведения:

Во время дневной прогулки 2 раза в неделю; дети 4-7 лет

2. «Уголок здоровья» (участок для прогулок группы № 11)

Цель организации «Уголка здоровья»:

- развитие ценностного отношения детей к собственному здоровью и здоровью окружающих; развитие основ валеологического сознания

- закрепление представлений о здоровом образе жизни
- закрепление представлений о строении тела человека, о деятельности функциональных систем и о потребностях человека
- закрепление представлений о правильном питании, закаливании, пользе физической активности, средствах профилактики возникновения различных нарушений состояния здоровья человека
- закрепление представлений о лекарственных растениях
- закрепление представлений о ядовитых грибах и растениях

Содержание:

- демонстрационный материал (предметные и сюжетные картинки, муляжи, модели, схемы и проч.)
- стол, стулья
- мольберт
- настольно-печатные игры
- энциклопедии

Формы работы:

- тематические беседы
- настольно-печатные игры

Время проведения:

Во время дневной прогулки 2 раза в неделю; дети 4-7 лет

3. Садовый участок

Цель организации садового участка:

- ознакомление с плодовыми деревьями и ягодными кустарниками
- закрепление представлений о полезных свойствах ягод и фруктов для укрепления здоровья человека

Содержание:

- вишневые деревья
- сливовые деревья
- кусты смородины черной
- кусты малины
- кусты ежевики
- кусты рябины черноплодной (аронии)

Формы работы:

- экскурсии
- наблюдение
- опытническая деятельность
- тематические беседы
- элементарная поисковая деятельность
- опытническая деятельность

Время проведения:

Во время дневной прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 2-7 лет

4. Огород с фитоградками

Цель организации огорода и фитоградов:

- ознакомление с овощными культурами и лекарственными растениями
- закрепление представлений о полезных свойствах овощей и лекарственных растений для укрепления здоровья человека

Содержание:

- грядки с овощными культурами (картофель, редис, томат, огурец, салат, укроп, петрушка, горох, тыква, кабачок, патиссон, перец, свекла, морковь, лук, капуста белокочанная)
- грядки с лекарственными растениями (валериана, зверобой, девясил, чистотел, календула, Melissa, мята, ромашка, щавель, укроп, лен)
- ограждение
- таблички-указатели произрастающих культур
- пугало

Формы работы:

- экскурсии
- наблюдение
- опытническая деятельность
- тематические беседы
- элементарная поисковая деятельность
- опытническая деятельность

Время проведения:

Во время дневной прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 2-7 лет

5. Площадка для музыкально-театрализованной деятельности

Цель организации площадки:

- реализация потребности детей в двигательной активности (оптимизация режима двигательной активности детей)
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- улучшение эмоционально-психического состояния детей
- приобщение детей к здоровому образу жизни

Содержание:

- музыкальный центр
- атрибуты для музыкально-театрализованной деятельности
- атрибуты для проведения дыхательной гимнастики

Формы работы:

- музыкальные подвижные игры
- элементы театрализованной деятельности
- психогимнастика
- дыхательная гимнастика
- просмотр спектаклей приглашенных коллективов на валеологическую тематику

Время проведения:

Во время дневной прогулки согласно графика проведения организованной совместной деятельности взрослого и детей в летний оздоровительный период 2011 года; дети 2-7 лет

6. Бассейн и площадка для принятия солнечных ванн (участок для прогулок группы № 6)

Цель организации площадки:

- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям
- улучшение эмоционально-психического состояния детей
- приобщение детей к здоровому образу жизни

- реализация закаливающих процедур

Содержание:

- бассейн надувной (диаметр 244 см, высота 76 см, наполняемость 2, 419 л)

- шезлонги

- игрушки плавающие и тонущие

Формы работы:

- купание в бассейне

- обширное обливание

- игры с водой

- воздушные и солнечные ванны

- физические упражнения

Время проведения:

Во время дневной прогулки 2 раза в неделю; дети 5-7 лет

7. Уголок русского быта

Цель организации уголка русского быта:

- улучшение эмоционально-психического состояния детей

- повышение сопротивляемости простудным заболеваниям

Содержание: Уголок русского быта расположен на зеленом газоне и включает:

- макет мельницы

- макет колодца

- лавочки (2 шт.)

- пенек

Формы работы:

- солнечные ванны

- тематические беседы

- пальчиковая гимнастика

- хороводные подвижные игры

- проведение экологических проектов

Время проведения:

Во время дневной прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 2-7 лет

8. Участки для прогулок функционирующих групп

Цель организации участков для прогулок:

- улучшение эмоционально-психического состояния детей

- повышение сопротивляемости простудным заболеваниям

- оптимизация двигательной активности детей

- развитие основных движений детей

- профилактика возникновения нарушений ОДА

Содержание:

- веранда с теньным навесом

- малые архитектурные формы (лесенки, горки, качели)

- песочница

- солнцезащитные сетки-экраны на верандах

- солнцезащитные зонты над песочницами

- рукомойники

- плескательные бассейны

- выносной материал (согласно требований к организации предметно-развивающей среды на участках для прогулок в летний оздоровительный период)

- цветники

Формы работы:

- утренний прием детей

- проведение дневной и вечерней прогулок

- проведение закаливающих процедур (солнечные и воздушные ванны, босохождение, обливание из шланга, игры с водой)

- питьевой режим

- физические упражнения

- подвижные игры

- элементы спортивных игр

- беседы с детьми

- наблюдения

- опытно-экспериментальная деятельность

Время проведения:

Ежедневно согласно режима жизнедеятельности МДОУ на летний оздоровительный период 2011 года

9. Информационный стенд для родителей (около центрального входа в здание ДОУ)

Цель организации информационного стенда:

- информирование родителей о режиме и содержании деятельности детей

- просвещение родителей по актуальным вопросам оздоровления детей

- пропаганда здорового образа жизни

Содержание:

- стенд «Здравствуй, лето!»

- набор информационных листов:

- ✓ Солнечные ожоги, тепловой и солнечный удар
- ✓ Пляжное меню для малышей
- ✓ Одежда детей летом
- ✓ Оказание помощи детям-аллергикам при укусах насекомых
- ✓ Отравление грибами
- ✓ Первая помощь при тепловом ударе
- ✓ Первая помощь при укусах насекомых
- ✓ У воды и в воде
- ✓ Стоматит
- ✓ Детский травматизм. Ушибы, переломы, раны
- ✓ Здоровье начинается со стопы
- ✓ Как сохранить красивую осанку и проч.



Маршрут физической культуры и спорта (на схеме обозначен оранжевым цветом и облачком)

1. Спортивная площадка

Цель организации спортивной площадки:

- развитие основных движений детей
- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость и проч.)
- развитие навыков игры в спортивные игры
- реализация потребности детей в двигательной активности
- профилактика возникновения нарушений ОДА

Содержание:

- баскетбольно-волейбольная площадка
- прыжковая яма
- мишень для метания («дерево»)
- оборудование для перешагивания, спрыгивания, развития навыков равновесия, лазания (лесенки, бревна-скамейки, автомобильные шины и проч.)
- выносной спортивный инвентарь

Формы работы:

- утренняя гимнастика
- физические упражнения (упражнения без предметов; упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями)
- подвижные игры
- спортивные игры
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- гимнастика для профилактики возникновения нарушений осанки
- закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны в сочетании с физической активностью)
- физкультурные досуги и праздники

Время проведения:

Во время дневной прогулки согласно графика проведения организованной совместной деятельности взрослого и детей в летний оздоровительный период 2011 года; дети 3-7 лет

2. Футбольное поле

Цель организации футбольного поля:

- развитие навыков игры в футбол

Содержание:

- поле, покрытое травой
- футбольные ворота

Формы работы:

- тренировка
- самостоятельная деятельность детей

Время проведения:

Во время дневной и вечерней прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 5-7 лет

3. Площадка для развития элементов спортивных игр, физических качеств и основных движений детей (участки для прогулок групп № 7, № 8, № 9, № 10)

Цель организации спортивной площадки:

- развитие основных движений детей
- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость и проч.)
- развитие навыков игры в спортивные игры
- реализация потребности детей в двигательной активности
- развитие интереса к спортивным играм и упражнениям

Содержание: на каждом участке находится оборудование для игры в ту или иную спортивную игру, описание правил игры, наглядный материал (предметные и сюжетные картинки, фотографии с изображением спортсменов и процесса игры)

* группа № 7

- теннисный стол

* группа № 10:

- гимнастический комплекс
- мишень для метания
- мишень для отработки навыков игры в футбол «ворота»
- баскетбольное кольцо

* группа № 8

- бадминтон
- летающие тарелки
- тарелки-ловишки

* группа № 9

- мини-гольф
- городки
- кегли
- кольцоброс

Время проведения:

Во время дневной и вечерней прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 5-7 лет

4. Дорожка для развития навыков езды на велосипеде и самокате

Цель организации дорожки:

- развитие навыков езды на велосипеде и самокате
- развитие равновесия и координации движений
- реализация потребности детей в двигательной активности

Содержание:

- разметка на асфальте (разделитель полос движения, пешеходный переход)
- велосипеды на двух и трех колесах, со съёмными дополнительными колесами

Формы работы:

- обучение навыкам езды
- самостоятельная деятельность детей
- соревнования

Время проведения:

Во время дневной и вечерней прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 5-7 лет

5. Площадка для музыкально-театрализованной деятельности

Цель организации площадки:

- реализация потребности детей в двигательной активности (оптимизация режима двигательной активности детей)
- улучшение координации и пластики движений
- приобщение детей к здоровому образу жизни

Содержание:

- музыкальный центр
- атрибуты для музыкально-театрализованной деятельности

Формы работы:

- танцевально-ритмические упражнения
- музыкальные подвижные игры
- элементы театрализованной деятельности

Время проведения:

Во время дневной прогулки согласно графика проведения организованной совместной деятельности взрослого и детей в летний оздоровительный период 2011 года; дети 2-7 лет

6. Площадка для развития навыков катания на роликовых коньках

Цель организации дорожки:

- развитие навыков катания на роликовых коньках
- развитие равновесия и координации движений
- реализация потребности детей в двигательной активности

Содержание: площадка изолирована от подъездной дороги и основных пешеходных дорожек

Формы работы:

- обучение навыкам катания
- самостоятельная деятельность детей
- соревнования

Время проведения:

Во время дневной и вечерней прогулки согласно плана работы воспитателя с детьми; дети 5-7 лет

7. Разметка для подвижных игр на асфальте

Цель организации разметки:

- развитие основных движений (ходьба, прыжки разных видов)
- развитие координации движений
- реализация потребности детей в двигательной активности

Содержание:

- сюжетная разметка на асфальте (цветок, гусеница, классики и проч.)

Формы работы:

- подвижные игры (самостоятельные и организованные)

Время проведения:

Во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки

8. Участки для прогулок функционирующих групп

Цель организации участков для прогулок:

- оптимизация двигательной активности детей
- развитие основных движений детей
- развитие физических качеств, координации движений
- развитие интереса к подвижным и спортивным играм
- развитие элементов спортивных игр

Содержание:

- веранда с теньвым навесом
- малые архитектурные формы (лесенки, горки, качели)
- мини-полосы препятствий (дуги для подлезания, лесенки, кочки для шагов и проч.)
- выносной материал (согласно требований к организации предметно-развивающей среды на участках для прогулок в летний оздоровительный период)

Формы работы:

- утренний прием детей
- проведение дневной и вечерней прогулок
- физические упражнения
- пальчиковая гимнастика
- подвижные игры
- элементы спортивных игр
- беседы с детьми

Время проведения:

Ежедневно согласно режима жизнедеятельности МДОУ на летний оздоровительный период 2011 года

Перспективные направления деятельности
по созданию условий
для двигательной активности, оздоровления и закаливания детей

- ✓ Создание статичной «Тропы здоровья»
- ✓ Создание площадки для обучения правилам дорожного движения
- ✓ Приобретение гимнастических комплексов и спортивного оборудования на участки для прогулок
- ✓ Изготовление статичных теннисных столов
- ✓ Обновление асфальтового покрытия



