**Тропа здоровья на участке детского сада.**

Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода.

Для укрепления здоровья детей в летний период в детском саду была создана «Тропа здоровья».



 Это один из новых, но очень удобных здоровье-сберегающих методов, применяемых сегодня в детском воспитательном процессе.

Длина дорожки 23 метра, состоит она из естественных, природных материалов и насыщена ярким цветовым эффектом, который привлекает вниманиеребенка. Ее оформление приглашает к движению, занятиям спортом и вызывает положительные эмоции. Тропа здоровья оборудована таким образом , чтобы детские босые ножки могли пройтись по разным на ощупь поверхностям, которые будут массировать ступни. Как известно, на ступнях человека расположено порядка шестидесяти активных зон, связанных с различными органами. Оказывая на них воздействие разной степени интенсивности, можно повысить иммунитет ребенка, энергетику, снять стресс и улучшить его общее психоэмоциональное состояние.

«Тропа здоровья»- это место, где ребенок активно укрепляет свое здоровье**.** Проходя по тропе задается динамический темп. При этом вовлекаясь в игру ребенок не остается равнодушным исполнителем физических упражнений. Он начинает лучше понимать возможности своего тела, а значит, относится к нему бережнее.

Правильно оформленная и оборудованная тропа здоровья помогает увлечь детей игрой в здоровье. А там и до самого здоровья рукой подать.

 Основными целями организации тропы здоровья являются:

- профилактика плоскостопия;

- улучшение координации движения;

- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям»

- улучшение эмоционально-психического состояния детей;

- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Созданная тропа здоровья длиной 23 метра и шириной 30см делится на участки по 140 см, которые имеют разное покрытие:

- ребристая доска;

-песчаную поверхность;

-окрашенные кирпичики;

-крупный гравий;

-массажный коврик;

-срезы пластиковых бутылок;

-солевая дорожка;



-пластмассовые пробки;

-мелкий гравий;



-сосновые шишки;

-дубовые желуди;

- поверхность с керамзитом;

-спилы деревьев;



-плескательный бассейн.



«





Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, тропа здоровья задействуется максимально в течение дня. Во время прогулки босиком дети выполняют различные дыхательные и двигательные игры и упражнения.

Тропа здоровья используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми..

Таким образом, ежедневные занятия на тропе здоровья способствуют: снижению количества простудных заболеваний среди воспитанников, формированию правильной осанки, улучшению эмоционально-психического состояния дошкольников, положительного отношения к здоровому образу жизни, желанию ребят заниматься на свежем воздухе босиком.