



“ДОРІЖКА ЗДОРОВ'Я” НА ІГРОВОМУ МАЙДАНЧИКУ

*Тетяна САРЖАН, директорка;
Олександра В'ЮНИК,
Людмила ГОЛУБЦОВА,
виховательки,
ЗДО “Веселка”, с. Костянтинівка,
Мелітопольський р-н, Запорізька обл.*



Розпочинається літній оздоровчий період. Тож саме час оновити розвивальне та загартовувальне обладнання на території дитячого садка, зокрема облаштувати “доріжки здоров'я” не лише в приміщенні, а й просто неба.

ПРОГУЛЯНКИ З КОРИСТЮ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

“Доріжка здоров'я” на груповому майданчику — це не лише засіб оздоровлення малюків, а й частина ігрового середовища (“смуга перешкод”, “стежинка в казку”, “місточок до пригод” тощо). Завдяки цьому малята із задоволенням регулярно виконують вправи на ній. На відміну від групової кімнати (де “доріжку” викладають лише на деякий час, наприклад, після денного сну чи для окремих занять), тут діти мають вільний доступ до конструкції, можуть пройти по ній, щойно у них виникне таке бажання.

Ходіння по масажній поверхні “доріжки” масажує стопи малят, сприяє профілактиці плоскостопості, покращенню кровообігу та обміну речовин, загальному підвищенню імунітету. Крім того, допомагає зняти втому, що виникла після фізичних або розумових навантажень, і відновити працездатність малюків.

Вправи на “доріжці здоров'я” починаємо проводити вже з раннього віку. Спочатку дорослі тримають малят за руку, щоб вони не боялися і могли обмацати предмети, на які їм пропонують наступати. При цьому діти можуть бути в шкарпетках або босоніж.

Після завершення прогулянки по “доріжці здоров'я” споліскуємо ніжки вихованців прохолодною водою, температуру якої поступово знижуємо. Поєднання вправ на “доріжці” з такими загартовувальними процедурами сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дошкільнят.

СТВОРЮЄМО “ДОРІЖКУ ЗДОРОВ'Я” ВЛАСНОРУЧ

Основа. Сконструювати основу для “доріжки” можна за допомогою товстої мотузки, пластикових плит, гумових килимків для взуття, дерев'яних ящиків тощо. Ми використали залишки дерев'яних віконних рам.



**Нетерпляче притупують ніжки —
Вабить їх кольорова доріжка.**

(Це та наступне фото надані авторками)

Як не заплутатися в розмаїтті освітніх технологій?

Обирайте журнали
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога" та "Джміль"

- Щономера – нова актуальна тема
- Ефективні освітні технології
- Методичні рекомендації фахівців
- Цікаві заняття, сценарії, ігри, посібники
- Додаткові е-матеріали передплатникам



Читайте
та надихайтесь!



Передплатіть журнали
на II півріччя онлайн:
jmil.com.ua/peredplata

**Комплект
зі знижкою!**



- Швидко
- Зручно
- Вигідно