

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПИНКИ В ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Сердюкова Ольга Владимировна**

Воспитатель МБДОУ Детский сад общеразвивающего вида №46 городского округа – город Камышин, г. Камышин Волгоградской области

[madam-deSOV@yandex.ru](mailto:madam-deSOV@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена вариантам использования экологической тропинки на территории детского сада в формировании у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни. Влияние природы на оздоровление детей, их психологический комфорт, снятие агрессии, развитии сенсорных ощущений. Автор приводит примеры использования различных упражнений, игр на экологической тропинке для оздоровления и расширения знаний дошкольников.

**Ключевые слова:** экологическая тропинка; здоровье; видовые точки; укрепление здоровья; малоподвижные и подвижные игры; психомышечные тренировки; профилактика плоскостопия; ОРЗ.

По данным НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения в России только около 40% детей можно считать условно здоровыми. Поэтому воспитание потребности здорового образа жизни являются актуальными задачами, стоящими перед обществом, в частности, перед нами, педагогами-«дошкольниками».

В нашей стране большое количество дошкольников растет в городах, где резко ограничены условия для общения детей с природой. Экологическая ситуация во многих регионах также не способствует здоровью малышей.

Сложившаяся неблагоприятная ситуация подтолкнула к определению следующих проблем: сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, воспитания гуманной, социально - активной, творческой личности, способной понимать и любить окружающий мир.

Думаю, что среди вас найдется немало тех, кто уже путешествовал по экологическим тропам охраняемых территорий или даже создал экологическую тропинку в своем ДОУ.

Путешествия, походы на природу оказывает на детей особое эмоциональное воздействие, помогают по – новому посмотреть на окружающий мир. Впрочем, общение с природой важно не только для воспитания и обучения, оно благотворно сказывается и на здоровье детей.

Но бывает так, что дети достаточно гуляют, играют, территория красива и ухожена, но при этом педагоги не используют даже малой доли тех образовательных и оздоровительных возможностей, которые дает природа [8].

Для того, чтобы решить эти проблемы на территории была создана экологическая тропинка, с приоритетным использованием эколого – оздоровительной направленности. Путешествие по тропинке – это обучение и воспитание, и развитие, и оздоровление детей.

Главная функция тропинки – это приобщение к природе, формирование эмоционального и бережного отношения к ней, оздоровление дошкольников.

Наша экологическая тропинка решает следующие задачи:

- Реализация идей устойчивого развития, и в частности экологического образования, на основе деятельностного подхода, через различные виды деятельности.
- Оздоровление детей, их физическое развитие, психологическая разгрузка, снятие агрессии.
- Осуществление целостного подхода к оздоровлению детей средствами природы.
- Воспитание у детей потребности в здоровье, элементарном представлении о ЗОЖ.
- Эмоциональное восприятие природы, умение видеть её красоту.
- Развитие сенсорных ощущений, моторики рук.

Функциональная роль эколого - оздоровительной тропинки обширна. Формы и методы работы на ней зависят от целей, поставленных самим педагогом [7].

В состав нашей эколого - оздоровительной тропинки входят следующие видовые точки:

- «Уголок здоровья»
- «Хвойный лес»
- «Сад времен года»
- «В здоровом теле – здоровый дух»

В данной статье, описано как в нашем дошкольном учреждении педагоги используют в работе с детьми данные видовые точки.

Для профилактики плоскостопия в **«Уголке здоровья»** создана тропинка здоровья из керамзита, деревянных бревнышек и гальки, которая по газонной траве ведет к «Зеленой аптеке» где дети знакомятся с внешним видом растений и их лекарственными, эфиромасленичными свойствами и воздействием на организм человека.

На данной видовой точке применяются игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания [1], такие как «Семена – вертолётники» (левую ладонь положить на живот, вдохнуть ртом, надуть живот, подбросить правой рукой семена клена, длительно выдыхать воздух, стараясь не уронить на землю семя), «Охота» (определить по запаху траву), «Жук» (руки развести в

стороны, немного отведя назад – вдох, выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж») и многие другие.

На видовой точке **«Хвойный лес»** дети узнают о фитонцидных свойствах сосны, ели, можжевельника, и об использовании этих свойств в медицине. Соответственно функциональная роль этой точки - предупреждение острых респираторных заболеваний у детей, т.е. оздоровительная и в тоже время эстетическая. Точка дает широкие возможности для укрепления здоровья детей: на ней проводятся малоподвижные игры, дыхательные упражнения, короткие физминутки во время познавательной деятельности, релаксационные упражнения, гимнастика для глаз. Шишки сосны и ели активно используются для развития сенсорных ощущений – массаж рук и пальчиков.

**«Сад времен года»** позволяет проводить с детьми малоподвижные игры, упражнения и эколого – психологические тренинги для пробуждения эмоциональной отзывчивости, снятия агрессии, развития эмпатии (например «Люди и Божьи коровки», «Жук», «Мы – гусеницы», «Помоги червяку» и др.) [3]. А используя природный материал (камни, палочки, сучки, кору, семена) с детьми проводятся игры и упражнения направленные на развитие сенсорной активности.

На данной точке хорошо проводить и психомышечные тренировки, например «Солнышко зашло за тучку»[4]:

- *Солнце зашло за тучку, стало свежо* – надо сжаться в комок, чтобы согреться.
- *Солнце вышло из – за тучки, стало жарко* – расслабиться (повторить 2 – 3 раза).

Видовая точка **«В здоровом теле – здоровый дух»**, позволяет организовать с детьми подвижные игры экологической направленности, спортивные развлечения и праздники.

На всех видовых точках активно проводится профилактика заболеваний ОРЗ – это массаж биоактивных точечных зон.

Предлагаю вам, в качестве примера, один вариант массажа биологически активных зон «Наступили холода» [2]:

1. Да – да – да  
Наступили холода
2. Да – да – да  
Превратилась в лёд вода
3. Ду – ду – ду  
Поскользнулась я на льду
4. Ду – ду – ду  
Я на лыжах иду
5. Ды – ды – ды  
На снегу есть следы
6. Ди – ди – ди  
Ну, заяц, погоди!

1. Потереть ладони друг о друга
2. Большими пальцами массаж висков

3. *Указательными пальцами массаж крыльев носа*
4. *Растирать ладонями уши*
5. *Ребром ладони растирать лоб (брови)*
6. *Погрозить пальцем*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей и работы педагогов, но и от условий жизни в семье. Поэтому, положительных результатов при решении поставленных задач можно достигнуть, если в группе создано сообщество дети - родители - педагог.

Проводятся беседы с родителями, размещаются в уголках информационные материалы о влиянии образа жизни на состояние здоровья. Родители привлекаются к участию в спортивно-экологических праздниках. Итак, систематически занимаясь работой по укреплению и сохранению здоровья детей через эколого-развивающую среду, мы сумели достичь положительных результатов:

- снижение заболеваемости детей;
- снижение уровня тревожности и агрессивности у детей;
- повысился уровень экологического сознания;
- у детей сформировалось умение конструктивного выражения эмоций, эмоциональной регуляции и естественной коммуникации.

#### **Ссылки на источники**

1. Башлакова – Ласминская Л.Л. Коммуникативные игры и упражнения для детей. Методические рекомендации. Мн.:МОИПКиПРРиСО, 2001.
2. Дерябко С.Д., Левин В.А. Методика проведения эколого – психологического тренинга // Школа здоровья, 1995, №2.
3. Дерябко С.Д., Левин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов – на – Дону: «Феникс», 1996.
4. Мартынова Л.А. Эколого – психологические игры и упражнения для дошкольников, а также воспитателей и родителей / Методический материал для спецкурса. Мн.: Минский областной ИПКиПРРиСО, 2000.
5. Познавательная и занимательная экология: Познавательные и занимательные материалы по экологии и природоведению. Методическое пособие для учителя / Сост. Ю.И.Буланый, М.В. Буланая, Е.В., Е.В. Акинфьева. 2 – е изд.. испр. и доп. Саратов: Научная книга, 2003.
6. Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение: Интегрированные занятия. Для работы с детьми 5 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2006.
7. Рыжова, Наталья А. Экологическая тропинка в детском саду: учебно – методический комплект / Наталья Рыжова. – М.:Линка – Пресс, 2009.
8. Шишкина В.А. Прогулки в природу: Учебно – методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2003.

## USE OF ENVIRONMENTAL PATHWAY FOR FORMATION OF CHILDREN'S HEALTHY LIFESTYLE

**Serdyukova Olga**

Educator of Kindergarten №46 of the urban district - the city of Kamyshin, Kamyshin, Volgograd region.

[madam-deSOV@yandex.ru](mailto:madam-deSOV@yandex.ru)

**Abstracts.** The article is devoted to the options of using the ecological path in the kindergarten in the formation of the basics of a healthy lifestyle in preschool children. The influence of nature on the health of children, their psychological comfort, the removal of aggression, the development of sensory sensations. The author gives examples of the use of various exercises, games on the ecological path to improve and expand the knowledge of preschool children.

**Key words:** ecological path, health, species points, health promotion, plants, inactive and mobile games, psychomusical training, flatfoot prevention.