

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский /сад №9 «Щелкунчик»**

**Тропа здоровья «Здоровые босоножки»,  
как здоровьесберегающая технология**



**Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Сарваева Виктория Александровна**

**Белгород 2019**








**Содержание образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» предусматривает решение ряда задач:**

- ❑ развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);**
- ❑ накопление и обогащение двигательного опыта у детей;**
- ❑ формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;**
- ❑ сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;**
- ❑ воспитание культурно-гигиенических навыков;**
- ❑ формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.**

***Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, то есть вести здоровый образ жизни.***



**Задача:** не уменьшить количество детей с первой группой здоровья, и укрепить здоровье детей, имеющих вторую и третью группу здоровья

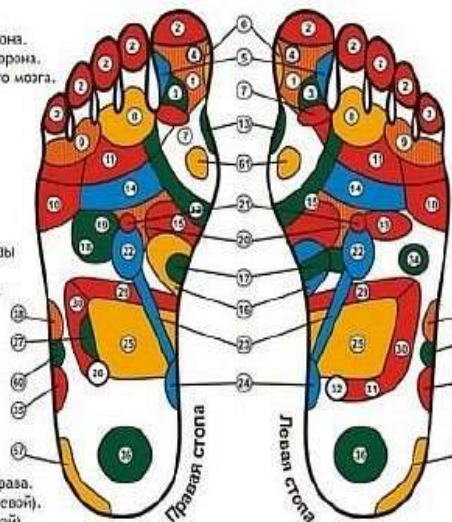






### Правая стопа

1. Голова, мозг, левая сторона.
2. Лобные пазухи, левая сторона.
3. Мозжечок, кора головного мозга.
4. Гипофиз.
6. Нос (6 на левой).
7. Затылок (7 на левой).
8. Левый глаз.
9. Левое ухо.
10. Правое плечо.
12. Щитовидная железа (12 на левой).
13. Околощитовидные железы (13 на левой).
14. Легкие и бронхи справа.
15. Желудок (15 на левой).
16. Двенадцатиперстная кишка (16 на левой).
17. Поджелудочная железа (17 на левой).
18. Печень.
19. Желчный пузырь.
21. Надпочечники справа.
22. Почка правая.
23. Мочевыводящие пути справа.
24. Мочевой пузырь (24 на левой).
25. Тонкая кишка (25 на левой).
29. Поперечная ободочная кишка.
35. Правое колено.
36. Половые железы, яичники справа.
38. Тазобедренный сустав справа (38 слева).
57. Нервная система (57 слева).
60. Коленный сустав (60 слева).
61. Горло (61 слева).



### Левая стопа

1. Голова, мозг, правая сторона.
2. Лобные пазухи, правая сторона.
3. Мозжечок, ствол головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Тройничный нерв, висок справа.
8. Правый глаз.
9. Правое ухо.
10. Левое плечо.
11. Трапецевидная мышца слева (11 на правой).
14. Легкие и бронхи слева.
20. Солнечное сплетение (20 на правой).
21. Надпочечники слева.
22. Почка левая.
23. Мочевыводящие пути слева.
29. Поперечная ободочная кишка.
30. Нисходящая ободочная кишка.
31. Прямая кишка (31 на правой).
32. Анальное отверстие.
33. Сердце.
34. Селезенка.
35. Левое колено.
36. Половые железы, яичники слева.
38. Тазобедренный сустав слева.

