

Государственное бюджетное учреждение Калужской области  
Нагорновский дом социального обслуживания

249453 Калужская область, Кировский район, д. Санатория Нагорное,  
ул. Железнодорожная д.1 тел. 8 (48456)7-20-80 факс: 8 (48456)7-20-80

Утверждаю



Директор ГБУКО  
«Нагорновский ДСО»  
Сафронова Ю.В.

Приказ № 205 от 26.09.2022 г.

## Программа «Тропа здоровья»

Целью организации «Тропы здоровья» является:

- организация физкультурно-оздоровительной работы в теплый период;
- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стопы при ходьбе;
- увеличение подвижности в суставах стопы;
- улучшение кровообращения стопы.

Разработала:  
Инструктор по лечебной физкультуре  
Илюшкина В.С.

2022 год

## ***Актуальность программы.***

Учеными доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка, а использование «Тропы здоровья» является универсальным средством снятия стрессового состояния. Хождение босиком по «Тропе здоровья» – это лечебно-профилактическая и оздоровительная процедура, выполнение которой проходит под контролем инструктора по ЛФК.

Основной вид деятельности на Тропе – ходьба. Ходьба является одной из важнейших нагрузок, которая должна присутствовать в жизни любого человека. Ходьба способствует стимуляции опорно-двигательного аппарата, развитию чувства равновесия и координации движений, улучшению сна, успокоению нервной системы и укреплению всего организма в целом.

Как известно, на ступнях ног находятся биологически активные точки, связанные с различными органами человека. Во время ходьбы по чередующимся различными поверхностями происходит механическое воздействие на точки стопы, что стимулирует соответствующие органы, улучшая приток крови и повышая общий тонус тела.

Для укрепления здоровья подопечных в теплый период с использованием естественных, природных материалов в ГБУКО «Нагорновский ДСО» оборудована «Тропа здоровья».

«Тропа здоровья» - это пешеходная дорожка с участками различных природных материалов (гравий, песок, крупные камни, древесная стружка и т.д.). Подопечные проходят по тропе босиком, либо в мягкой обуви выполняя дыхательные упражнения.

### ***Целью организации «Тропы здоровья» является:***

- организация физкультурно-оздоровительной работы в теплый период;
- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- увеличение подвижности в суставах стоп;
- улучшение кровообращения стоп.

**Основными задачами организации «Тропы здоровья» являются:**

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движений;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Проходя по разным участкам тропы, пожилые и инвалиды получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма, снять стресс и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Подопечные проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения

**«Тропа здоровья» может включать следующие поверхности:**

- травяной покров;
- песчаную поверхность;
- коробка с галькой,
- бутовым камнем,
- еловыми шишками;
- вкопанные деревянные пеньки и др.

## ***Методика использования «Тропы здоровья».***

Перед тем, как пойти по «Тропе здоровья», следует присесть на скамеечку и провести самомассаж стоп: обхватить одной рукой стопу и уложить её на колено. Другой рукой сделать несколько разминающих движений в направлении от пятки к пальцам, обращая внимание на энергичное растирание и поколачивание свода стопы. Этим снимается неприятное ощущение, появляющееся при прохождении первых участков «тропы здоровья».

Пользоваться «Тропой здоровья» следует постепенно, по определенным режимам с учетом состояния здоровья и степени закаленности подопечных. Ходьба по «тропе здоровья» обязательно сочетается с проведением глубоких дыхательных упражнений. После завершения процедуры закаливающей ходьбы обмыть стопы в ванне проточной водой; растереть их полотенцем и надеть обувь.

**Срок реализации программы:** постоянно. Для получения прочного и длительного оздоравливающего эффекта рекомендуется использовать «тропу здоровья» не менее 3-х раз в неделю в течении 3-х месяцев, затем перерыв месяц. Далее курс можно повторить.

**Целевая группа:** подопечные нашего учреждения без возрастных ограничений.

### ***Планируемые результаты освоения программы:***

- улучшение и укрепление иммунной системы организма;
- снижение кратности простудных заболеваний подопечных в летний период;
- предотвращение и уменьшение развития плоскостопия у подопечных;
- формирование правильной осанки, улучшение ее у подопечных с нарушением опорно-двигательного аппарата.