**Информационная карта проекта**

***Тема проекта***: «По тропинке к здоровью»

***Авторы проекта***: Колногорова О.В.

***Участники проекта***: дети старшей группы, родители, педагоги.

**Тип проекта:** творческий, долгосрочный.

***Цель проекта***: создать условия для ознакомления детей со способами, секретами сохранения, укрепления здоровья.

***Цель для детей***: собрать в копилку «здоровья» секреты, способы, сохранения и укрепления здоровья.

***Задачи:***

* формировать представления детей о ЗОЖ;
* способствовать экологически грамотному, безопасному для природы и собственного здоровья поведению;
* закреплять знания детей о витаминах и их пользе для здоровья человека;
* воспитывать бережное отношение к животному и растительному миру;
* развивать умение передавать свои чувства от общения с природой в рисунках, поделках, стихах;
* вовлечь родителей в работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребенком творчества.

***Место проведения проекта***: г. Верхняя Салда,

МАДОУ «Детский сад №43 «Буратино»

***Возраст детей***: 5-6 лет

***Срок реализации проекта***: октябрь – март 2013-2014гг.

Жить в согласии с природой – необходимое условие сохранения цивилизации. Выдающийся философ 20 века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…».

Одним из средств сохранения и укрепления здоровья являются оздоровительные силы природы. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Нам необходимо вызвать интерес детей к оздоровлению собственного организма силами природы.

*Здоровье* – величайшая человеческая ценность. Во все времена человек стремился сохранить, сберечь ее. На сегодняшний день ухудшение состояния здоровья детей является одной из острых проблем. Причин много: наследственность, неблагоприятное состояние окружающей среды и т.д. Но главное – неправильный образ жизни. А его необходимо формировать с детства, с раннего детства прививать культуру самосохранения здоровья. Необходимо помочь детям выработать собственные ориентиры в выборе здорового образа жизни, осознать ответственность за свое здоровье, сформировать умения, навыки, поддерживающие, укрепляющие, сохраняющие здоровье, научить безопасному поведению.

***Наша команда***: *«Мыльные пузырики»*

***Наш девиз***:

*Двадцать мыльных пузырей,*

*Двадцать радужных друзей,*

*Здоровый образ жизни*

*В садике ведут!*

*Полны мы оптимизма*

*Всем истину открыть:*

*Здоровый образ жизни*

*Нам помогает жить!*

**Начало реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы детей |
| Что такое здоровье?  Кого можно назвать здоровым человеком?  Что нужно сделать, чтобы быть здоровым? | * Когда не болеешь * Пьешь лекарства и не болеешь * Большинство затруднились с ответом * Кто не болеет * Кто не лечится у доктора * Кто ходит в садик * Большинство затруднились с ответом * Не гулять когда холодно * Пить лекарства * Пить витамины |

После проведенных индивидуальных бесед с детьми выявилась проблема: недостаток у детей знаний о способах сохранения и укрепления здоровья человека.

**Проблема для детей**: что и как нужно делать, чтобы природа и люди были здоровы.

Для решения данной проблемы мы разработали проект «По тропинке к здоровью».

Мы желаем друг другу здоровья. Ведь здоровье - так важно! И мы хотим раскрыть вам наши секреты здоровья, которые живут в нашей группе. Свою кладовую здоровья мы наполнили стихами, рисунками, семейными газетами и нашим хорошим настроением от общения с природой.

**Этапы поведения проекта**

1. ***Подготовительный этап.***

* Составление плана мероприятий проекта;
* Подбор методической литературы и литературы для детей о здоровом образе жизни;
* Знакомство с народной мудростью: пословицы, поговорки о здоровье, бережном отношении к природе;
* Привлечение родителей к участию в проекте «По тропинке к здоровью» на родительском собрании;
* Разработка положения о конкурсе семейных газет «Здоровей-ка»;

***II. Деятельностный этап.***

* Оформление стенда в помощь родителям «Будь здоров малыш!».
* Книжки – малышки (загадки, стихи, пословицы, поговорки).
* Альбом с рисунками детей «Отдых на природе».
* Семейные газеты «Здоровей-ка».
* Спортивные мероприятия.
* Экологические игры и упражнения.
* Экологическая акция «Стань природе другом».
* Сборник правил поведения в природе.
* Познавательные беседы.
* Встречи с интересными людьми.
* Развлечение «В гостях у Айболита».
* Спортивный праздник «По тропинке к здоровью».

1. ***Заключительный этап.***

В результате нашего проекта «По тропинке к здоровью» мы пришли к выводу, что окружающий мир наполнен чудесами, творимыми природой.

Привлечено внимание, как детей, так и родителей к тому, что чистота окружающей среды – важная составляющая здоровья человека и всего живого на Земле.

Природа – это не просто наше окружение. Природа – это дом человека. Человек – часть природы. Человек пользуется водой и дышит воздухом, значит природа – источник силы и здоровья.

Дети больше узнали о способах сохранения и укрепления своего здоровья. Это можно увидеть из опроса, который мы провели на заключительном этапе.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы детей |
| Что такое здоровье?  Кого можно назвать здоровым человеком?  Что нужно сделать, чтобы быть здоровым? | * Когда не болеешь * Занимаешься спортом * Человек веселый * Закаливаешься * Добрый, занимается спортом * Ест фрукты и овощи * Пьет сок * Бегаешь * Дружить с природой |

В итоге у нас собралась копилка здоровья со своими секретами, которыми мы рады с Вами поделиться.

***Секрет 1***. Как здорово узнавать что – то новое и интересное, а еще играть в увлекательные и познавательные игры. В процессе проведения серии экологических занятий, игр и упражнений дети узнали способы сохранения и укрепления здоровья при взаимодействии с природой.

***Секрет 2****.* Наше настроение и здоровье зависят от того, чем мы питаемся. Чтобы быть здоровым человеком, надо употреблять в пищу как можно больше фруктов и овощей.

***Секрет 3****.* Поддерживая дружеские отношения с природой, мы сохраняем свое здоровье. Поэтому мы знаем правила поведения в природе.

***Секрет 4.*** Физкультура – вот секрет нашего здоровья.

Больше двигайся, давай,

Бегай, прыгай, приседай!

***Секрет 5****.* Красота природы приносит нам радость и вызывает восхищение и выражается в нашем творчестве!

***Секрет 6.*** Очень важно знать не только правила взаимодействия с природой, но и самим охранять ее.

**Призываем Вас тоже вести**

**здоровый образ жизни!**

**Приложение №1.**

***План проведения родительского собрания***

***«Детский сад и семья в сохранении и укреплении здоровья детей»***

**1**.Вступительное слово к дискуссии:

Здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Таким образом, дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

**2**. Разминка. Решить педагогически задачи:

Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у нее не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Вопрос: какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

* Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого запретили влезать на деревья, объяснив им, это опасно.
* Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.
* Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросив сына спуститься на землю, а затем отшлепала его.

Ребенок не хочет есть. Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки. Мать обещает купить новую игрушку. Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Вопрос: кто прав?

**3**. Вопросы дискуссии «Забота о здоровье ребенка»

* Что, по Вашему мнению, входит в понятие «здоровый образ жизни?»
* Какова роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ?

Просветительские формы: (примерные ответы)

* Дни открытых дверей;
* Эпизодические посещения родителями д\сада;
* Открытые просмотры занятий, физкультурных досугов, праздников;
* Видеофильмы или их фрагменты на темы воспитания ЗОЖ;
* Выставки детских работ по теме;
* Папки – передвижки;
* Тематические выставки;
* Мини-газеты, книги, статьи по данной проблеме;
* Консультации, рекомендации, беседы ( индивидуальные и групповые);
* Различные формы родительских собраний, лекториев;
* Практикумы.

**4**. Музыкальная пауза. Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку, соответственно теме собрания.

**5**. Мудрые мысли. На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.

**6**. Видео презентация для родителей «Гигиенические и закаливающие процедуры детей в ДОУ».

**7**. Работа с памятками. Родители знакомятся с памятками по здоровому образу жизни. Делают выводы, делятся своим опытом.

**8**. Заключение. Вывод по теме. Решение.

**9**. Анкетирование родителей. Чтобы увидеть положительные и отрицательные стороны проведенного собрания.

**Приложение №2**

***Конспект развлечения для детей***

***«В гостях у Айболита»***

*Цель:*

* Формировать представление о ценности здоровья
* Расширить знания детей о фруктах
* Уточнить знания о витаминах и их пользе
* Прививать привычку к здоровому образу жизни.

*Предварительная работа:*

* Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни людей
* Познавательное занятие «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»
* Практическое занятие «Мы готовим винегрет»

*Методическое обеспечение:*

* Большая грузовая машина
* Фрукты, нарезка из фруктов

***Ход развлечения***

Под спокойную музыку дети заходят в зал и занимают свои места.

Появляется доктор Айболит на грузовой машине с корзиной фруктов. Доктор осматривает детей, отмечает розовые щечки, блестящие глазки.

Задает вопросы детям:

1. Как здоровье
2. Много ли гуляют
3. Хорошо ли спят
4. Проветривают ли помещение
5. Занимаются ли физкультурой
6. Делают ли зарядку

Айболит говорит детям: «Молодцы! Значит, вы ведете здоровый образ жизни». Давайте мы с вами сделаем оздоровительную гимнастику.

Давай присядем столько раз,

Сколько фруктов здесь у нас.

Сколько фруктов здесь у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

Пальчиковая гимнастика.

Будем мы варить компот,

*Левую ладошку держат «ковшиком»*

*Указательным пальцем правой руки «мешают»*

Фруктов нужно много. Вот:

*Загибают пальчики по одному, начиная с большого пальца.*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

*Опять «варят» и «мешают»*

Угостим честной народ.

**Айболит** выясняет, кто из детей давно болеет. Выражает сочувствие. Спрашивает: «Хорошо или плохо – болеть? Почему?»

*Ответы детей (надо лежать в постели, принимать лекарства и т.д.)*

Айболит предлагает написать письмо больному ребенку *(дети помогают доктору)*: «Здравствуй Максим! Ты давно болеешь и не ходишь в детский сад. Мы тебе сочувствуем. Выздоравливай скорее – принимай лекарства, витамины. Поправишься – будем вместе играть и гулять. У нас хорошо и весело! До свидания: Айболит, дети и воспитатели средней группы!»

Доктор Айболит запечатывает письмо, пишет адрес и обещает отправить его по дороге домой.

Айболит спрашивает, знают ли дети, что зимой и весной людям необходимы витамины? А где содержится много витаминов?

*Ответы детей (в овощах и фруктах, называют их).*

Появляется грустная девочка Марина.

**Доктор Айболит**: - Здравствуй, Марина.

**Марина**: - Здравствуйте.

**Доктор Айболит**: - А почему ты такая невеселая?

**Марина**:- Ох, ох, ох, я болею.

**Доктор Айболит**: - И что же у тебя болит?

**Марина**: - Все, все болит.

**Доктор Айболит**: - Тебе надо полечиться.

**Марина**: - Да, мне надо много разных таблеток. От головы, от живота, для рук и ног, и т.д.

**Доктор Айболит**: - По – моему я знаю, чем ты болеешь. Когда весь организм болит, значит, он ослаб. И тебе действительно нужны таблетки, только не те, которые продаются в аптеке.

**Марина**: - А какие еще бывают таблетки?

**Дети**: - Те, которые растут на ветках и на грядках.

*Дети рассказывают стихи о пользе витаминов (по выбору воспитателя)*

**Доктор Айболит**: - Действительно, во всех фруктах и овощах находятся очень полезные витамины. Ребята, а для чего нам нужны витамины?

*Ответы детей.*

**Доктор Айболит**: -Правильно, витамины укрепляют весь организм. Мариночка, мы с ребятами дарим тебе эту корзину с фруктами, чтобы ты выздоровела.

**Марина:** - Спасибо большое, доктор, за полезные советы. Ребята, а вы фрукты знаете? А вот я сейчас и проверю.

**Загадывает детям загадки.**

|  |
| --- |
| Круглобока, желтолица,  Может с солнышком сравниться.  А душистая какая,  Мякоть сладкая такая!  Мы поклонники отныне  Королевы поля ...  *Ответ: Дыня* |

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.

*Ответ: Лимон*

Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа.

*Ответ: Груша*

|  |
| --- |
| Знают этот фрукт детишки,  Любят есть его мартышки.  Родом он из жарких стран  В тропиках растет ...  *Ответ: Банан* |

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

*Ответ: Апельсин*

**Доктор Айболит**: - А я предлагаю спеть веселую песню.

Песня – танец «Огородная»

**Марина**: - А вы, ребята, фрукты любите?

*Ответы детей*

Игра «Узнай по вкусу»

В заключении Доктор Айболит советует детям почаще есть продукты, содержащие витамины, и заниматься физкультурой, чтобы меньше болеть.

**Приложение №3**

***Сценарий спортивного праздника в средней группе***

***«По тропинке к здоровью».***

Для достижения высокой результативности воспитательно-образовательного процесса, направленного на формирование у детей здорового образа жизни через взаимодействие с окружающей средой, большое значение мы, воспитатели, уделяем взаимодействию с семьями воспитанников. На наш взгляд вовлечение родителей в деятельность ДОУ, их заинтересованное участие в воспитательно-образовательном процессе необходимо для успешного развития ребенка. Большую роль в этой работе играют совместный досуг, где непременными участниками являются семьи воспитанников.

Спортивный праздник «По тропинке к здоровью» позволит объединить три поколения семей наших воспитанников. Он способствует формированию потребности детей дошкольного возраста в здоровом образе жизни, при этом является площадкой для выявления нравственных качеств, таких как: дружелюбие, сопереживание, умение радоваться чужому успеху. Праздник предоставляет возможность выстраивать партнерские отношения с семьями воспитанников, пропагандировать здоровый образ жизни.

**Участники**: педагоги, дети, родители.

**Программные задачи:**

* Укреплять здоровье воспитанников;
* Прививать привычку к здоровому образу жизни;
* Уточнить и расширить знания детей о влиянии природных факторов на организм человека;
* Развивать физические и нравственно-волевые качества, творческое воображение;
* Упражнять детей в прыжках, сохранении равновесия;
* Учить детей расслаблять и восстанавливать дыхание после физической нагрузки;
* Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку;
* Прививать детям любовь к родному краю, умение видеть ее красоту;
* Закрепить знания детей о правилах поведения в природе;
* Всем участникам получить заряд бодрости, энергии и позитива.

**Ход спортивного праздника:**

**Ведущий:** Внимание, внимание! Приглашаем всех девочек и мальчиков, а так же их родителей на праздник, посвященный здоровому образу жизни.

**Ведущий:** Оглашаем девиз нашего конкурса:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает!

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет!

За каждый выигранный конкурс присуждается один балл.

***1 конкурс.***

Команды готовят свое название и девиз.

**Ведущий:** На сегодняшнем празднике мы будем учить друг друга быть здоровыми. Еще в давние времена русский народ сложил такие пословицы: «Здоровому духу все под силу», «Здоровье – дороже денег», «Лучше быть бедным, но здоровым, чем богатым и больным». А в наше время все знают, что без спорта нельзя быть здоровым.

Всем ребятам мой привет

И такое слово

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы.

Хочу предложить начать наш праздник с физической разминки.

Участники встают в круг. Звучит музыка композитора Вощенко «У всех своя зарядка».

**Разминка:**

*1 упражнение*

И.п. – стоя, руки на пояс.

1 – медленно подняться на носки, отвести локти назад, прогнуться.

2 – и.п.

*2 упражнение*

И.п. – тоже

1 – слегка прогибаясь, одну ногу отвести назад, на носок.

2 – и.п.

*3 упражнение*

И.п. – основная стойка

1 – подняться на носки, руки в стороны.

2 – руки за голову.

3- руки в стороны.

4 – и.п.

*4 упражнение.*

И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу.

1- поворот в стороны, руки в стороны.

2 – и.п.

*5 упражнение*

И.п. – руки за спиной.

1 – согнуть ногу в колене.

2 – и.п.

*6 упражнение*

И.п. – основная стойка.

1 – присесть, руки в стороны.

2 – медленно подняться.

7 упражнение

Ходьба на месте.

Команды проходят и садятся на свои места.

**Ведущий**:

Наши участники постарались, но, чтобы быть здоровыми, зарядкой заниматься мало, нужно правильно питаться. Сейчас мы проверим, знают ли наши мамы и дети, какие продукты полезны для детского организма, а какие вредны.

**2 конкурс - «Здоровое питание».**

Детям и родителям предлагаются наборы продуктов. Папы распределяют по пяти местам полезные продукты, дети – вредные. Мамы делятся рецептом полезного блюда. Участники добегают до стула, берут нужный продукт и возвращаются на место. Выигрывает тот, кто быстро и правильно наберет корзину продуктов.

**3 конкурс - «Сороконожка».**

Папа добегает до стойки, огибает ее, возвращается. Берет маму, они бегут вдвоем до стойки, возвращаются и забирают ребенка.

**4 конкурс – «На санках» (для детей).**

Кто быстрее добежит до стойки с санками, посадит в них игрушку и вернется назад.

**5 конкурс – для мам.**

Мамы бегут до стойки и обратно, неся в руке ракетку с шариком.

**6 конкурс – «Сбор яблок».**

Папа с мамой цепляют руки крест на крест и сажают на руки ребенка. Они добегают до стойки, ребенок срывает шарик, и все возвращаются назад. Побеждает команда, которая быстрее принесет 5 шариков в свою корзину.

**7 конкурс – «Турист» (для пап).**

Папа с рюкзаком бежит до стойки. Вытаскивает из рюкзака коврик, ложится, укрывается простынкой. Встает, складывает вещи в рюкзак и возвращается назад.

**8 конкурс – «Лошадки».**

Папа с санками бежит до стойки, возвращается. Мама садиться в санки, папа везет ее до стойки и возвращается за ребенком.

**9 конкурс – «Комбинированная эстафета»:**

*I этап.* Папа бежит до стойки, делает кувырок вперед, бросает снежок в цель, возвращается.

*II этап.* Мама прыгает в мешке до стойки и обратно.

*III этап.* Ребенок ведет мяч ногами до стойки и обратно.

**9 конкурс – «Навигатор».**

Папа-автомобиль, ребенок-водитель, мама-навигатор. Задание усложняется тем, что имеется полоса препятствий, а у папы-автомобиля завязаны глаза.

Взятие полосы препятствий.

**Ведущий**: Пришла пора нам подвести итог,

Дадим мы слово славному жюри.

Пусть победителя оно определит,

А мы вам скажем просто: МОЛОДЦЫ!

(награждение всех участников памятными призами и грамотами).

***Чаепитие.*** Все пробуют фито чай, приготовленный дома.