

Кавалер Ольга Николаевна
воспитатель I квалификационной категории
МБДОУ д/с № 312 «Жемчужинка»
г. Новосибирск, Российская Федерация

Краткосрочный проект по здоровьесбережению

«Тропа здоровья - как средство формирования здоровой и экологически развитой личности дошкольника» в рамках долгосрочного проекта «За здоровьем к тётушке Сове»

Аннотация

В дошкольном возрасте экологическое воспитание проходит через ознакомление детей с окружающим миром, с объектами живой и неживой природы, а также с изучением взаимосвязи всего живого на планете. Это является важным аспектом всестороннего и гармоничного развития личности ребёнка. Изучать мир природы можно в процессе проектной деятельности на участке детского сада в рамках проекта по здоровьесбережению.

Проект направлен на формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода; на укрепление здоровья детей при взаимодействии с окружающей средой. Для реализации данного проекта, были поставлены и решены ряд задач по формированию здоровой и экологически развитой личности дошкольника с активным участием родителей воспитанников. Разработана необходимая проектная документация по проекту, подготовлены методические рекомендации по оздоровлению детей с помощью *«Тропы здоровья»*, подготовлены инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на *«Тропе здоровья»*. С детьми были проведены беседы на тему *«Правила поведения на «Тропе здоровья»*», а также проведены ряд закаляющих процедур в группе, после сна: босохождение по ортопедическому коврику (тропе) с проведением дыхательной, глазодвигательной гимнастики и упражнений на координацию движений. По выходу проекта, у детей привиты элементы экологического сознания: развита наблюдательность, познавательный интерес, культура поведения и чувство красоты к окружающему их природному

миру; снижены показатели заболеваемости простудными и вирусными инфекциями; развито зрительное внимание, скоординирована двигательная активность; у родителей повышена компетентность в области здоровьесбережения детей и экологического сознания.

Паспорт проекта

Вид проекта: здоровьесберегающий, практико – ориентированный.

Участники проекта: воспитатели, родители, дети.

Сроки реализации проекта: краткосрочный (май – сентябрь)

Актуальность: Здоровье и экология неразрывно связаны между собой. Основа здоровья человека - это экологическое мышление, от которого зависит образ его жизни, взаимодействие с окружающим миром. Основы экологического сознания и навыки здорового образа жизни должны закладываться с детства. Помочь в этом может экологическая *«Тропа здоровья»*.

«Тропа здоровья», включающая в себя объекты живой и неживой природы, позволяет организовать работу по укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний детей в игровой форме.

Цель проекта: Формирование у детей интереса и привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух, вода. Укрепление здоровья детей при взаимодействии с окружающей средой.

Основные задачи организации *«Тропы здоровья»*:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- Повышать сопротивляемость инфекционным заболеваниям.
- Профилактика плоскостопия.
- Развитие зрительного внимания, координации движений.
- Воспитывать у детей элементы экологического сознания.
- Улучшать эмоционально – психическое состояние детей.
- Повышать компетентность родителей в области здоровьесбережения и экологического сознания.

Реализация проекта:

Первый этап: подготовительный

1. Создание рабочей группы воспитатели – родители – дети: по реализации проекта.
2. Разработка проектной документации по «Тропе здоровья»: схематический рисунок составляющих модулей «Тропы здоровья» с их содержанием и функциональным назначением, смета.
3. Подготовка методических рекомендаций по оздоровлению детей с помощью «Тропы здоровья».
4. Подготовка инструкции по охране жизни и здоровья воспитанников во время пребывания на «Тропе здоровья».

Второй этап: основной(практический)

1. Организация практической деятельности с участием родителей по созданию «Тропы здоровья»: подготовка площадки, изготовление и установка оборудования на территории прогулочного участка группы.
2. Беседы с детьми на тему «Правила поведения на «Тропе здоровья»».
3. Проведение с детьми закаливающих процедур в группе, после сна: босохождение по ортопедическому коврику (тропе) с проведением дыхательной, глазодвигательной гимнастики и упражнений на координацию движений.

Третий этап: заключительный

1. Создание презентации о ходе проекта и ознакомление с ним родителей и педагогов ДОО.
2. Разработка методических рекомендаций для педагогов по использованию «Тропы здоровья» в работе с детьми.
3. Выпуск фотоальбома для родителей.

Материально - техническое обеспечение развивающего модуля по здоровьесбережению и экологическому воспитанию – «Тропа здоровья»

«Тропа здоровья» делится на участки (модули), которые имеют разные покрытия из природного экологически чистого материала, а также покрытия

искусственного содержания.

Составляющие модули «Тропы здоровья» природного содержания:

- Песок
- Еловые шишки
- Галька
- Тонкие брёвнышки

Составляющие модули «Тропы здоровья» искусственного содержания:

- Элементы ортопедического коврика
- Крупное ЛЕГО
- Пробки от детского пюре и пробки от пластиковых бутылок

Требования для размещения тропы здоровья на участке группы:

«Тропу здоровья» лучше располагать в небольшой посадке деревьев, где можно наблюдать за ветром, деревьями, птицами, проводить опыты и сбор природного материала, беседы о природе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям, выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых).

Алгоритм оборудования тропы:

1. Определиться с территорией.
2. Подготовить деревянные квадраты-коробы для создания контура «Тропы здоровья», общим размером 350 x50. Размер одного короба 50x50.
3. Расположить их на выбранном участке, закрепить и облагородить (покрасить).
4. Подготовить и наполнить коробы «Тропы здоровья» выбранными наполнителями.

Ожидаемые результаты использования «Тропы здоровья», объединяющей оздоровительные и экологические факторы:

1. Снижены показатели заболеваемости простудными и вирусными инфекциями.

2. Профилактика плоскостопия.
3. Сформировано и развито зрительное внимание, скоординирована двигательная активность.
4. У детей привиты элементы экологического сознания: развита наблюдательность, познавательный интерес, культура поведения и чувство красоты к окружающему их природному миру.
5. Улучшено психо – эмоциональное состояние детей.
6. У родителей повышена компетентность в области здоровьесбережения детей и экологического сознания.

Используемая литература

1. З. Ф. Аксенова. «Войди в природу другом», М.: «Сфера» 2011г.;
2. Н. Ф. Виноградова. «Дети, взрослые и мир вокруг», М.: «Просвещение» 1993г.;
3. А. С. Галанова. «Дошкольники на прогулке», 2005г.;
4. С. Н. Николаева. «Юный эколог», «Мозаика-синтез» 1999г.;
5. Н. А. Рыжова. «Что у нас под ногами», М.: 2005г.;
6. Л. Б. Поддубная. «Природа вокруг нас», Издательство «Корифей», 2008г.;

