

**Проект**  
**«Тропинки здоровья»**  
**Старшая группа**

## Технологическая карта проекта

**Тип проекта** педагогический

**Вид** познавательный, групповой, игровой, краткосрочный

**Образовательная область** Физическое и  
Познавательное развитие

**Участники проекта** воспитатели, дети старшей  
группы, музыкальный руководитель, родители

**Сроки реализации** с 7.11.16-18.11.16 гг.

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis rackets, a soccer ball, a badminton racket, a table tennis paddle, a football, and a volleyball, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.

# Актуальность

Забота о **здоровье** ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Сегодня важно формировать и поддерживать у родителей интерес к **оздоровлению**, как самих себя, так и своих детей. Помочь понять им, что **здоровье** означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие. Главной задачей является – воспитание здорового, сильного жизнерадостного человека. Понимая важность **здорового образа жизни**, мы решили запустить проект *«Тропинки Здоровья».*

A decorative border surrounds the page, featuring various sports equipment icons such as a basketball, tennis racket, soccer ball, badminton racket, football, volleyball, and table tennis paddle, interspersed with small white floral patterns.

## *Цель проекта*

Создание максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребёнка. Приобщение детей к здоровому образу жизни. Формирование убеждений привычек **здорового образа жизни**, развитие познавательных и творческих способностей детей **старшей группы**. Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для укрепления детского здоровья.



# Задачи проекта

- Охрана и укрепление физического здоровья детей;
- Формирование представления о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья;
- Развитие гигиенических навыков;
- Обогащать представления детей о витаминах, их роли в жизни человека;
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- Развитие движений, самостоятельной двигательной активности;
- Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей;
- Повысить стремление родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.



## Прогнозируемый результат:

Благодаря работе по проекту у детей будут сформированы представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины как влияют на здоровье;
- что такое режим и гигиена;
- о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они;
- что такое микробы и вирусы;
- как предупреждать болезни;
- что такое аптека, для чего она нужна;
- развитие коммуникативных способностей воспитанников;


### Для родителей:

- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.



# «Познавательно-речевое развитие»

Беседы: «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит»

- «Бесценная и всем необходимая вода»
  - «Волшебный сундучок «Здоровье»
  - «Таблетки растут на грядках и на ветках»
  - «В гостях у Мойдодыра»
  - «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим»
  - «Будем спортом заниматься»
  - «Одежда и здоровье»
  - «Мое тело»
  - «Микробы и вирусы»
  - «Полезные и вредные продукты»
  - «Врачи - наши помощники»
- 



## Чтение художественной литературы.

- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье
- Рассматривание картины «На прогулке»
- Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», Т.А.Шорыгина «Осторожные сказки», А.Барто «Девочка - чумазая», С. Михалков «Прививка»
- Разучивание стихов, пословиц о здоровье
- Вечер загадок о спорте, здоровье, о фруктах и овощах
- **ФЭМП:** Упражнение с гантелями на ориентировку в пространстве
- «Прокати мячик в ворота» (ориентировка на плоскости)
- «Разложи мыло в мыльницы» (геометрические фигуры)
- «Разложи фрукты на тарелки» (величина)
- «Разложи овощи в корзинку и тележку» (соотношение цифры с количеством)





## «Художественно-эстетическое развитие»

**Рисование:** «Витаминная тарелка» (фрукты и овощи), «Кувшин с молоком», «Волшебные таблетки» (витамины), «Микробы на ладошках», «Спортивная семья», «Наши помощники (предметы гигиены), «Футбольный мяч»

**Аппликация:** «Чемоданчик Айболита», «Каша-пицца наша», «Полезные и вредные продукты», газета – коллаж «Будь здоров!», «Витаминная семья», «Спортики»

**Лепка:** «Витаминное дерево», «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься», «Наши друзья Здоровья»

- Раскраски по теме

**Музыка:** Песня «Мячи» сл.З.Петровой, муз.Ю.Чичкова

- Упражнения с флажками «На зарядку» муз.В.Золотарева
- 



## «Социально - коммуникативное развитие»

### Дидактические игры:

- «Полезно - вредно»
- «Чистота – залог здоровья»
- «Что лишнее?»
- «Правила гигиены»
- Игра с мячом «Назови правильно» (о продуктах питания и витаминах)
- «Какие виды спорта ты знаешь?» (с мячом)
- «Что такое хорошо и что такое плохо»
- «Если ты поранился»

С/р игры: «Поликлиника», «Аптека», «Физкультурное занятие в детском саду»



# «Физическое развитие»

## Подвижные игры:

- «Дружные пары»
- «Веселая кастрюлька»
- «Кот и мыши»
- «Горелки»
- «Делай, как я»
- «Ловишки в кругу»
- «Мы веселые ребята»
- Эстафета «Что нужно для умывания»
- Эстафета «Витаминное дерево»
- Эстафеты с разными мячами




## Игровые задания:

- «По мостику» (с мешочком на голове)
- «Поймай мяч»
- «Достань до колокольчика»
- «Попади в корзину»
- «На одной ножке по дорожке»
- «Мяч через обруч»
- Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение
- Витаминизация
- Ежедневные прогулки с двигательной активностью



## *Анализируя проделанную работу можно сделать выводы:*

Тема проекта выбрана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста и объема информации, которая может быть ими воспринята, что положительно повлияло на различные виды их деятельности (игровую, познавательную, художественно – речевую, музыкально – игровую). Работа по теме проекта получилась познавательной. Дети с интересом узнавали о витаминах, микробах и их значении в жизни человека. Сформировано представление детей о здоровом образе жизни, а также расширены знания о способах укрепления и сохранения своего здоровья. Создавая игровые проблемные ситуации, воспитатели побуждали детей использовать приобретённые знания и применять их в разрешении проблемы, а затем и закреплять через игровую, творческую деятельность. Главными помощниками в проекте стали родители. Родители с интересом знакомились с предложенным информационным материалом. Большая часть родителей активно приняли участие в фотовыставке «Дружба со спортом». Проект позволил вызвать у родителей стремление к сотрудничеству с воспитателями, вовлечь участвовать в жизни детского сада. А также, благодаря проекту родители грамотно отнеслись к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей. Проект «Тропинки здоровья» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Совместная работа по оздоровлению детей привела к тому, что заболеваемость в группе снизилась, повысился уровень физической подготовленности детей, появилась потребность в ведении здорового образа жизни.





## Работа с родителями:

1. Ширма «Чистота – залог здоровья».
2. Консультация «Игры, которые лечат».
3. Фотовыставка «Дружба со спортом».
4. Анкетирование: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «Физическое воспитание в семье».
5. Консультации для родителей на тему: «Режим дня в жизни дошкольника», «Как научить ребенка заботиться о своих зубах».
6. Папки - передвижки «Правильное питание детей», «Бережем свое здоровье».
7. Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.



# Список литературы

- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. Программа “Играйте на здоровье” и технология ее применения в ДОУ. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
- Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми) .
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2006 г .
- Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ /М.А. Рунова – М, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева.
- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючина.
- «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова.
- «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина.
- «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько.