



**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Нижневартовска Детский сад №5 «Мечта»**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ДС №5 «Мечта»
Е.В. Радзевика
Приказ № 311 от 31.08.2023 год

Детско-родительский досуг «Тропа здоровья»

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5- 8 ЛЕТ**



Нижневартовск 2023г

СОДЕРЖАНИЕ	
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	6
Пояснительная записка	6
1.1 Цель проекта	7
1.2 Задачи проекта	8
1.3. Основные принципы проекта	8
1.4. Особенности проекта	9
1.5. Планируемые результаты	9
1.6. Механизм оценки полученных результатов	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Основные направления проекта	11
2.2 Реализация направления проекта	12
2.3. Основные шаги по реализации проекта	13
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1. Организация рациональной двигательной активности детей	16
3.2. Формы и режимы занятий	18
3.3 Взаимодействия с семьей	20
3.3.1.Формы организации сотрудничества с семьёй	20
3.4. Критерии эффективности работы с родителями	23
3.5. Взаимодействие с коллективом ДОУ	23
4. План мероприятий по формированию ЗОЖ среди воспитанников.	25
5.Используемая литература	30

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<i>Наименование</i>	«Тропа Здоровья» –досуг по формированию основ здорового образа жизни у детей и родителей дошкольного возраста от 3 до 8 лет
Основание для разработки проекта	Развивающая Основание для разработки Программы ➤ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ ➤ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования. (с изменениями на 21.2019) от 26.09.2013. № 30038 ➤ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (ред. от 30.12.2022) Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/ ➤ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/ ➤ Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 1 июля 2013 года № 68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;
Заказчик проекта	Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное Учреждение г. Нижневартовска Детский сад №5 «Мечта»
Основные разработчики	Трясорукова Евгения Вячеславовна, инструктор ФИЗО МАДОУ ДС №5 «Мечта» Устюгова Любовь Сергеевна, воспитатель МАДОУ ДС №5 «Мечта» Рогозовец Анна Юрьевна, инструктор по ФИЗО МАДОУ ДС №5 «Мечта» Бушуева Марина Борисовна, воспитатель МАДОУ ДС №5 «Мечта» Исафилова Оксана Визировна, воспитатель МАДОУ ДС №5 «Мечта»
Цель программы	Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОУ и семьи.

Задачи программы	Задачи: 1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета. 2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях. 3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье. 4. Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем. 5. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.
Краткое содержание программы	Проект «Тропа здоровья» призван обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДОО. Досуг регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни. Детско-родительский досуг «Тропа здоровья.» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников от 3 до 8 лет. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям: • Культурно-гигиенические навыки <u>«Чистота – залог здоровья»;</u> • Строение тела, правила ухода за ним; культура питания <u>«О себе хочу все знать!»;</u> • Основы двигательной культуры <u>«Движение – это жизнь!»</u>
Предполагаемые результаты реализации программы	Результатом детско-родительского досуга «Тропа здоровья» становится ребенок и родители, не только овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками, , но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни. Это ребенок, который: • имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.

	• знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни; • бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру; • осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д. • имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
Критерии эффективности детско-родительского досуга.	<u>Запоминание и воспроизведение учебного материала</u> -Знание строения организма -Значение органов -Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях <u>Способность понимать значение изученного материала</u> -Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -Предполагать результат здорового образа жизни <u>Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе</u> -Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод <u>Оценка результатов работы</u> -Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей <u>Творческая активность</u> -Проявление интереса, любознательности, инициативности.
Срок реализации досуга	2023-2024 учебный год

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

Пояснительная записка.

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области. В личностно-ориентированном образовании заложена определенная идеология: приобретение ребенком личного опыта – наиболее ценного для его развития. Ребенок развивается в процессе самостоятельного взаимодействия с окружающим миром.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры здоровья.

Так как именно в дошкольный период жизни закладываются фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ – в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в ДООУ.

В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Не случайно в Приказе Министерства образования науки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 N 1155 – одной из пяти образовательных областей является образовательная область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование представлений о здоровом образе жизни.

Применение в работе ДООУ программы повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку; формирует положительные мотивации у педагогов ДООУ и родителей детей.

1.1 Цель детско-родительского досуга «Тропа здоровья»

Целью является Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДООУ и семьи. Воспитание валеологической культуры как в совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Проект призван обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДООУ, регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

1.2. Задачи:

1. Формировать представление детей об основных принципах здорового питания, полезных продуктах. Формировать представление детей о правилах столового этикета.
2. Формирование навыков разумного поведения, умения адекватно вести себя в разных ситуациях.
3. Формировать потребность в укреплении и сохранении физического и психического здоровья, в ведении здорового образа жизни и умении заботиться о своем здоровье.
4. Использовать проектно-исследовательскую деятельность с детьми для более углубленного раскрытия отдельных тем.
5. Воспитывать гуманную, социально активную личность, способную понимать и любить окружающий мир, природу и бережно к ним относиться.

1.3. Основные принципы

1. Принцип системности – занятия проводят в течение целого года при гибком распределении содержания в течение дня.
2. Принцип деятельности – включение ребенка в игровую, познавательную, поисковую и другие виды деятельности с целью стимулирования активной жизненной позиции.
3. Принцип последовательности – любая новая ступень в обучении ребенка опирается на уже освоенное в предыдущем.
4. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
5. Принцип наглядности – связан с особенностями мышления дошкольников (до 5 лет – наглядно-действенное, после 5 лет – наглядно-образное).
6. Принцип интеграции – интерактивность всех процессов, реализующихся в образовательном процессе.
7. Принцип дифференцированного подхода – решаются задачи эффективной педагогической помощи воспитанникам в совершенствовании их личности, способствует созданию специальных педагогических ситуаций, помогающих раскрыть психофизические, личностные способности и возможности воспитанников.
8. Принцип возрастной адресованной – одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.
9. Принцип индивидуальности – определение содержания, формы, средства и стиля взаимодействия с каждым ребенком на основе личностного знания о нем.

1.4. Особенности детско-родительского досуга.

Детско-родительский досуг «Тропа здоровья» посвящен актуальной проблеме – формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Формирование у детей навыков здорового образа жизни реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Проект ориентирован на формирование у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Досуг рассчитан для работы с детьми дошкольного от 5 до 8 лет. Занятия содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

1.5 Планируемые результаты.

Результатом освоения досуга становится ребенок, не только овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельно выполняющий доступные возрасту гигиенические процедуры, но и соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни.

Это ребенок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;

- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

1.6 Механизм оценки получаемых результатов

Критерии и показатели оценки эффективности досуга

№	Критерии	Показатели
1	Запоминание и воспроизведение учебного материала	-Знание строения организма -Значение органов -Знание и выполнение системы закаливания и первичной профилактики заболеваний -Умение взаимодействовать с окружающей средой и правильно вести себя в экстремальных ситуациях
2	Способность понимать значение изученного материала	-Использовать изученный материал в конкретных условиях и новых ситуациях -Предполагать результат здорового образа жизни
3	Синтез знаний, умений в процессе поисково-опытнической работе	-Умение ставить проблемную задачу и путем опытнических упражнений разрешить ситуацию, делая вывод
4	Оценка результатов работы	-Умение критично оценивать результаты своего труда и товарищей
5	Творческая активность	-Проявление интереса, любознательности, инициативности.



II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Основные направления детско-родительского досуга «Тропа здоровья»

1. Оздоровительное

- Организация здоровьесберегающей среды в группе
- Изучение передового опыта по оздоровлению детей
- Сохранение уровня позитивного здоровья за счет профилактических мероприятий
- пропаганда здорового образа жизни

2. Валеологическое

- Воспитание валеологической культуры детей

3. Физическое

- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка
- Создание условий для формирования правильной осанки, укрепления и охраны здоровья детей

4. Психозмоциональное

- Создание условий для организации психопрофилактической поддержки детей
- Осуществление психологической адаптации и интеграции детей, отстающих в развитии

5. Коррекционное

- Психозмоциональная коррекция поведения
- Формирование правильной осанки
- Профилактика плоскостопия

2.2. Реализация направлений досуга.

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в группе.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Обновление материально-технической базы:

- пополнение физкультурного уголка мячами разных размеров, обручами, скакалками, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

Преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство прогулочного участка;
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в группе.

II. Воспитание у детей культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни

Пути реализации:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры, массаж и самомассаж
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

2.3. Основные шаги по реализации досуга

Детско-родительский досуг состоит из двух блоков: блок «**Здоровье**» и блок «**Безопасность**», и рассчитана для работы с детьми от 3 до 8 лет. В группах в течение месяца проводится воспитательно-образовательная работа по определенной теме. Одно и то же содержание используется для работы в разных группах с усложнением соответствующим возрастным особенностям детей.

Материал реализуется вовремя непосредственно образовательной деятельности, и во время образовательной деятельности, организованной в режимных моментах – в утренние и вечерние часы и на прогулке. Предлагается разнообразная форма организации детей.

Непосредственно образовательная деятельность:

Объяснения, беседа, рассказ, рассматривание иллюстраций, рассказы из жизни, чтение литературных произведений, дидактические игры, моделирование ситуаций, использование современных образовательных технологий, просмотр специальных фильмов и мультфильмов.

Специально организованная деятельность:

- гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов;
- гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая, на свежем воздухе и т.д.);

- занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, тренирующие с пособиями подарками);
- подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения;
- оздоровительный бег, босохождение;
- динамические паузы;
- бодрящая гимнастика (включающая корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж);
- гимнастика пробуждения;
- закаливающие мероприятия (босохождение, облегченная одежда, хождение по массажным коврикам, обильное мытье рук, утренний прием на улице, солнечные ванны);
- чесночно -луковая ингаляция;
- массаж;
- рациональное питание;
- психологическая поддержка;
- проектная деятельность;
- прием детей на улице в теплое время года;
- оснащение спортивного инвентарем, оборудованием, наличием спортзала, спортплощадки, бассейна, спортивных уголков в группах

Совместная деятельность детей и педагога:

Наблюдения на прогулке, ситуации, общение, дидактические игры, продуктивная деятельность, игры-драматизации, игры-моделирования, тематические досуги, развлечения, индивидуальная работа по здоровьесбережению, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, походы, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

Интеграция с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;

- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы:

- совместная физкультурно-досуговая деятельность,
- наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки),
- организация совместного активного отдыха,
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной активности, посещение родителями режимных моментов,
- обогащение литературы по здоровому образу жизни,
- анкетирование,
- вовлечение родителей в образовательный процесс «Вместе с мамой»



Самостоятельная нерегламентированная деятельность детей:

- Дидактические игры,
- рассматривание иллюстраций,
- сюжетные игры.

В проекте представлены игры, ситуации, общение, и перечень художественной литературы. Данный перечень используется по усмотрению воспитателя с целью закрепления знаний и осуществления личностно-ориентированного подхода.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, как увлекательная проблемно-игровая деятельность, делая акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении определенных ситуационных задач.

Решая проблемные ситуации, дети воспринимают знания без отрыва от жизни, не разобщено, а целостно, легче и эффективнее осваивая их.

Специфика ситуационной задачи заключается в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный характер. Поэтому, с одной стороны, в ее решении ребенок использует имеющиеся у него знания, умения и навыки, а с другой – совершая поисково-практические действия, самостоятельно открывает новое знание, приобретает новые умения.

Еще одно преимущество ситуационных задач – это возможность интеграции в одной задаче разнообразного содержания. Используются ситуационные задачи разных типов. Это и построение задач на основе программного содержания по разделам, и создание практико-ориентированных задач, требующих экспериментирования и прикладных действий детей. А также задачи из реальной жизни, задачи на применение знаний, умений и навыков на значимом для ребенка материале.

Условием интеграции становится насыщение разных видов детской деятельности (игра, экспериментирование, познание, общение) информацией о культуре здоровья и об основах здорового образа жизни с последующим формированием на этой базе эмоционально - положительного отношения к данному процессу.

Досуг пронизывает все виды деятельности дошкольника, и осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей.

Практическая значимость заключается в том, чтобы воспитать у детей правильное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья; формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье. Также практическая значимость ее заключается в том, что она способствует реализации творческой активности, выявления способностей самовыражения через различные формы творчества детей.

Для более углубленного раскрытия отдельных тем воспитатели используют проектную деятельность в соответствии с возрастными особенностями детей и их проблемами. Все направления проекта объединяет игровой метод, который придает воспитательно – образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Для осуществления досуга необходим специально подобранный материал, оборудование, специально организованная предметно-развивающая среда. Необходимо привлечь к решению этой проблемы родителей для более сконцентрированного внимания их к использованию полезных и здоровых продуктов в своем рационе, объединить усилия детского сада и семьи по формированию у детей и взрослых основ здорового образа жизни и правильного питания.

Только в этом случае реализация проекта будет способствовать развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников требует изменения позиции взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, поиска новых форм организации воспитания и развития детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Организация рациональной двигательной активности детей.

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Контроль за физическим воспитанием.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- бодрящая гимнастика после сна
- физкультминутки
- оздоровительный бег в конце каждой прогулки
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД



IV. Психосоциальное развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, речи.

Пути реализации:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группе;
- организация игровой деятельности детей;
- индивидуальная работа с детьми.

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

Создание благоприятной эмоциональной обстановки обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группе;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).
- обучение детей приемам релаксации.

V. Реабилитационная и коррекционная работа с детьми.

- Организация работы по программе Е. А. Алябьевой «Психогимнастика в детском саду»
- Контроль дыхания при повышенной двигательной нагрузке.
- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания.
- Гимнастика после дневного сна, физкультминутка, контроль за сохранением правильной осанки в бытовых и рабочих позах, физкультурные занятия.
- Индивидуальная работа, прогулки, походы.
- Профилактика нарушений зрения, переутомления.
- хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.).
- Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

3.2. Взаимодействие с семьей.

Эффективность внедрения в ДОО досуга «Тропа здоровья» может быть повышена за счет активного включения родителей в образовательный процесс.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только воспитателям, но и родителям;
- систематичность и последовательность работы в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики, укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду;
- обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

3.2.1. Формы организации сотрудничества с семьей

В ДОО накоплен обширный опыт сотрудничества с родителями, привлечения их внимания к жизни ребенка в детском саду с помощью различных форм, методов и приемов работы с родителями.

Индивидуальные формы

Посещение семьи на дому. Проводится один-два раза в год с целью знакомства с семьей, ознакомления с особенностями семейного воспитания, отслеживания условий жизни ребенка дома.

Индивидуальные консультации. Предполагают индивидуальное общение с родителями, когда педагоги или другие специалисты отвечают на их вопросы. Проводятся по запросам родителей.

Индивидуальные беседы. Представляют собой обсуждение с родителями жизни ребенка дома и в детском саду с целью установления позитивных отношений с семьей, получения информации о ребенке. Проводятся воспитателями практически ежедневно.

Участие родителей в подготовке и проведении образовательного процесса. Проводится по согласованию с родителями в форме подготовки помещения, раздаточного и демонстрационного материала, участия в качестве ассистента, помощника в занятиях, самостоятельного обучения детей, участия в режимных процессах: утренней зарядке, прогулке, играх детей, организации кружковой работы по интересам.

Работа консультационных пунктов. Предполагает организацию консультаций, для всех желающих в определенное время несколькими специалистами детского сада, имеющими разную квалификацию: воспитателями, педагогом-психологом, руководителем физического воспитания, медицинской сестрой, музыкальным руководителем, логопедом

Коллективные формы

Родительские собрания. Представляют собой регламентированное мероприятие, на котором решаются организационные вопросы, а также связанные с воспитанием и обучением детей, делаются сообщения для родителей руководителями и специалистами детского сада; по обсужденным вопросам принимается решение (постановление), которое фиксируется в протоколе.

Лектории. Предполагают обучение родителей через распространение психолого-педагогических, медицинских, экономических, юридических и других знаний на лекциях по соответствующим проблемам. Например, «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению», «Как укрепить и сохранить здоровье детей».

Конференции, семинары. Включают в себя активное обсуждение психолого-педагогических проблем, которое предполагает подготовку докладов, сообщений, активный обмен мнениями, разработку конкретных рекомендаций.

Диспуты, дискуссии. Представляют собой активное эмоциональное обсуждение родителями и сотрудниками детского сада неоднозначных проблем путем высказывания различных мнений и аргументов в пользу тех или иных решений.

Круглые столы, вечера вопросов и ответов. Организуются в форме свободного или регламентированного общения педагогов с родителями, во время которого последние имеют возможность получить ответы на интересующие их вопросы, высказать свое мнение по заявленной или волнующей проблеме. «Рациональное питание детей», «Детские капризы».

Устные журналы. Предполагают выступления педагогов и других специалистов детского сада с тематическими (психолого-педагогическими, медицинскими, правовыми, экономическими и другими) сообщениями, во время которых даются также и практические рекомендации родителям согласно теме журнала.

Групповые консультации. Включают подготовку сотрудниками дошкольного учреждения сообщений, практических рекомендаций и материалов для группы родителей, имеющих одинаковые проблемы (в воспитании детей, общении с ними, в педагогической позиции), совместное обсуждение волнующих вопросов.

Формы работы на основе телепередач: КВН, педагогический ринг, Квест игры «Моя семья», «Поле чудес» и другие. Представляют собой такую организацию мероприятия, когда в канву соответствующей телепередачи вплетается психолого-педагогическое содержание, вносятся игры, вопросы по проблемам развития, воспитания и обучения детей.

Тренинги. Предполагают организованное активное социально-психологическое обучение родителей психологическим навыкам.

Деловые и ролевые игры. Включают обсуждение и воспроизведение (проигрывание) родителями различных проблемных педагогических ситуаций в семейном воспитании в условной обстановке для приобретения навыков и эмоционального опыта действия в таких ситуациях.

Радиовещание. Подразумевает передачу сообщений на различные темы развития, воспитания, обучения детей по радиосети дошкольного учреждения в те периоды времени, когда родители находятся в детском саду (приводят и забирают детей).

Родительские школы. Предполагают организованное коллективом дошкольного учреждения долговременное обучение взрослых для передачи родителям психолого-педагогических знаний о дошкольном детстве с помощью различных форм: лекций, семинаров, тренингов, игр.

Клубы по интересам. Представляют собой объединение родителей по интересам для обмена опытом семейного воспитания, общения, для приобретения знаний, реализации какой-либо деятельности, проведения активного досуга и так далее. Например: «Клуб бабушек (дедушек)», «Клуб мастеров».

Совместная деятельность педагогов, родителей и детей. Включает в себя активную деятельность различного рода в групповом помещении, на участке. Это может быть их уборка, украшение; подготовка и посадка растений; совместное приготовление пособий, подарков, украшений и другого материала.

Дни открытых дверей. Представляют собой дни свободного посещения желающими (родителями и общественностью) детского сада с целью более детального ознакомления с работой дошкольного учреждения: занятиями, играми, режимными моментами, праздниками, развлечениями. Их количество и содержание определяется руководством детского сада.

Телефон доверия. Предполагает рекламу режима работы определенного телефонного номера, по которому желающие могут анонимно высказать свое мнение, получить ответ на вопрос, разъяснения, другую информацию у имеющих в детском саду специалистов.

Совместные вечера, праздники и развлечения родителей с детьми и сотрудниками дошкольного учреждения. Организуются как активные, насыщенные эмоциональным общением мероприятия, в процессе которых все участники имеют возможность не только пообщаться, но и получить необходимую информацию, показать достижения, отдохнуть, познакомиться поближе.

Концерты. Включают подготовленные детские, родительские, воспитательские, совместные выступления: чтение стихотворений, исполнение песен и танцев, драматизацию сказок и других произведений.

Благотворительные акции. Организуются для материальной поддержки нуждающихся семей через сбор средств (одежды, игрушек, детских книг), оказание дополнительных бесплатных услуг, спонсорскую помощь.

Наглядно информационные формы

Родительские уголки. Предполагают представление в наглядной форме наиболее востребованной информации для родителей: о распорядке дня в детском саду, о содержании образовательного процесса, об организации питания детей, а также психолого-педагогические, медико-гигиенические и другие сообщения.

Папки-передвижки, рукописные журналы. Представляют собой самостоятельную издательскую деятельность, в результате которой сотрудниками детского сада подбирается и оформляется в папки или журналы теоретический и практический материал, который будет обогащать знания и умения родителей по предложенной проблеме.

Выставки. Предполагают представление результатов индивидуальной и совместной деятельности дошкольников, родителей и педагогов

Видеосъемка. Означает видеосъемку различных моментов из жизни детей в детском саду с последующим совместным ее просмотром родителями, детьми, другими членами семьи, воспитателями.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни;
- обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей;
- увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей;
- валеологическое просвещение родителей;
- установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребенка.

3.3. Критерии эффективности работы с родителями.

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:

- физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДОУ;
- различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- развитии предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДОУ.

2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье:

- устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- активный отдых вместе с детьми;
- проведение закаливающих процедур;



- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада. Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

3.4. Взаимодействие с коллективом ДОУ

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Актуализация внимание воспитателей на том, что педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- Просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.
- Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- Консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемами личной самодиагностики.

4. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»
по МДОУ ДС №5 «Мечта»
на 2023-2024 годы

№	Мероприятия	Сроки исполнения	Ожидаемый результат.
2	Распространение родителям воспитанников памяток, буклетов о здоровом образе жизни «Я за здоровый образ жизни».	Январь	Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
3	Массовая зарядка «Физкульт-Ура!» воспитанников, родителей (лиц их заменяющих), сотрудников.	Октябрь	Воспитание привычки и потребности в здоровом образе жизни. Повышение интереса к спорту, физическим упражнениям. Привлечение родителей к двигательной активности.
4	Выставка совместных рисунков, фото выставка «Мы спортивная семья»	Февраль	Пропаганда и пробуждение интереса к здоровому образу жизни.
5	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»	Февраль	Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
6	Клуб выходного дня. Зимний спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Март	Организация досуга семей и детей. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.
7	Выпуск семейной газеты «Мама, папа, я – мы спортивная семья»	Апрель	Пропаганда здорового образа жизни. Пробуждение интереса к здоровому образу жизни.
8	Презентация «Влияние музыки на здоровый образ жизни человека»	Апрель	Информирование родителей о влиянии музыки на здоровый образ жизни посредством проведения

			музыкально-спортивных мероприятий. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
9	Семейные веселые старты «Дружная семейка»	Май	Популяризация здорового образа жизни. Организация досуга семей и детей. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья, сближение детей и родителей через совместные игры.
10	Практическое занятие «Ритмика как фактор долголетия»	Сентябрь	Приобщение к двигательной активности. Воспитание осознанного отношения к укреплению здоровья. Информирование родителей о влиянии музыки на здоровый образ жизни посредством проведения музыкально-спортивных мероприятий.
11	Спортивно игровая программа совместно с родителями «Мы здоровыми растем».	Октябрь	Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности. Представление опыта работы ДОУ по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ. Организация досуга семей и детей.
12	Деловая игра «Здоровье в наших руках» (для родителей подготовительной к школе гр.)	Ноябрь	Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
13	Круглый стол «Как общаться с ребенком», «Здоровье детей в ваших руках»	Декабрь Январь	Улучшение психологического климата в семье. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.

14	Оформление наглядной информации о здоровом образе жизни: - Выставка «Азбука здоровья»; - Стенд «Растим здорового малыша»; - Папка-передвижка «За здоровый образ жизни в семье». Выставка - презентация листовок демотиваторов «Три ступени, ведущие вниз»	В течение	Пропаганда здорового образа жизни. Консультирование и наглядная информация о здоровом образе жизни. Расширение представлений о здоровом образе жизни у родителей воспитанников. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
15	Флешмоб «Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни» «Марш здоровья» Физкультурные досуги «Дети + родители» (фоторепортажи)	Январь	Пропаганда здорового образа жизни, организация досуга семей и детей. Приобщение к двигательной активности, физкультуре и спорту. Воспитание осознанного отношения к укреплению здоровья.
16	Презентация «Совместная работа детского сада и семьи по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников»	Январь	Представление опыта работы ДОУ по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ. Активизация деятельности родителей и педагогов детского сада по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.
17	Выставка творческих работ детей и родителей «Папа, мама и я - спортивная семья»	Февраль	Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей.
18	Физкультурное развлечение с участием родителей воспитанников: «Мы со спортом крепко дружим!»	Февраль	Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста и родителей воспитанников. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья и развитие физических качеств. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.

19	Заседание Клуба молодой семьи «Мы за здоровую и счастливую семью» Тема: «Психологическое здоровье дошкольника»	Март	Психологическое здоровье в семье. Повышение педагогической грамотности родителей о ЗОЖ.
20	Тематическая программа «Смех во благо здоровья»	Апрель	Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности, продвижение приоритетов здорового образа жизни.
21	Выставка совместных рисунков «Мы за здоровый образ жизни»	Апрель	Формирование здорового образа жизни. Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей.
22	Игры нашего двора. Спортивные состязания между семьями воспитанников	Май	Повышение интереса к спортивным играм, физическим упражнениям. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья, сближение детей и родителей через совместные игры.
23	Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья» Блесни эрудицией! Викторина «Здоровое поколение 21 века»	Сентябрь	Формирование осознанного, ценностного отношения к здоровью у детей и родителей, повышение мотивации к ЗОЖ, сплочение семей. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми.
24	Семинар-практикум с родителями и детьми «Здоровая семья – здоровая нация»	Октябрь	Повышение грамотности в сфере здорового образа жизни среди родителей воспитанников. Активизация деятельности родителей и педагогов детского сада по формированию основ ЗОЖ у дошкольников.
25	Семейное спортивно-музыкальное мероприятие «Здоровая семья – здоровый ребенок»	Ноябрь	Пропаганда здорового образа жизни. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми. Сплочение семьи между собой и со своими детьми.
26	Фотовыставка «Папа, мама, я – спортивная семья»	Декабрь	Формирование основ здорового образа жизни семей ДОУ.

27	Гость недели. Встреча детей с приглашенным гостем (милиционер, врач, соц работник итд.)	В течении года	Пропаганда здорового образа жизни.
28	«Как черные братья хотели мир завоевать» Чтение рассказа «Черные братья» Игра-инсценировка по рассказу: «С кем не стоит встречаться» Конкурс «Осторожно- опасность!» Рисование плаката – предупреждения об опасности знакомства с одурманивающими веществами	Январь	Цель: Формирование представлений детей дошкольного возраста об одурманивающих веществах
29	«Таинственный незнакомец» Чтение рассказа о веществах неизвестного происхождения. Обсуждение-игра. Чтение сказок Л.Кэрлла «Приключение Алисы в стране чудес», Ш.Перро «Спящая красавица» В. Гауфа «Маленький Мук Конкурс рисунков по сказкам	Февраль	Цель: Профилактика травм и нарушений здоровья детей из-за неосторожного обращения с различными веществами, свойства которых ребенку неизвестны.
30	«Посеешь привычку-пожнёшь характер» Чтение рассказа А. Сент- Экзюпери «Маленький принц». Обсуждение. Игра «Замени». Найди противоположность.	Март	<i>Цель:</i> Формирование полезных привычек

	Обсуждение «Здоровые и нездоровые привычки»		
31	Спортивные развлечения, Квест игры среди дошкольников и родителей. «Тропа здоровья »	В течении года	Повышение интереса к спортивным играм, физическим упражнениям. Повышение двигательной активности, укрепление здоровья, сближение детей и родителей через совместные игры.
32	Радио передача «Счастливое детство». Передача сообщений на различные темы развития, воспитания, обучения детей по радиосети дошкольного учреждения в те периоды времени, когда родители находятся в детском саду (приводят и забирают детей).: «Роль отцов в воспитании дошкольников», «Воспитываем самостоятельность у детей», «Чем отличается мир детей от мира взрослых». И т.д.	В течении года.	Пропаганда здорового образа жизни. Повышение компетентности родителей в вопросах ЗОЖ через совместную деятельность с детьми. Сплочение семьи между собой и со своими детьми.
33	Видеосъёмка. «Удивительная жизнь в детском саду» (вещание на интерактивной доске). Означает видеосъемку различных моментов из жизни детей в детском саду. «Один день в саду», «Наши праздники», «День здоровья» «Строим, рисуем, лепим».	В течении года.	Пропаганда здорового образа жизни. Приобщение детей и родителей к совместной деятельности в ДОУ.

Быть здоровым



здорово!