Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Детский сад №209 «Росток»

ПРОЕКТ (долгосрочный)
«Растем здоровыми на Алтае» (подготовительная группа)

Составили: творческая группа педагогов
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209»

1.1. Пояснительная записка

Формирование здорового ребенка является актуальной тенденцией развития дошкольного образования на современном этапе. Реализация задач сохранения, укрепления и формирование здоровья дошкольников, отражается в основных нормативно – правовых документах, регламентирующие образовательную деятельность в дошкольной образовательной организации:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г № 1155. «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования»;

Данный проект является долгосрочный (ориентирован на год) и составляет вариативную часть Программу воспитания ДОУ (утверждена приказом заведующего от 26.08.2021 №89/1 – ОСН), разработанной и реализуемой в МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209» с детьми подготовительной группы. В ходе её разработки учитывался социальный заказ родителей в развитии образовательного потенциала детей старшего дошкольного возраста (анализ анкетирования, выявил востребованность родителей в развитии познавательной сферы детей 65%; 35% - реализации задач укрепления здоровья воспитанников).

Кроме того, необходимость появление данного проекта связано с тем, что приобщение детей к культуре здоровья, становление ценностей ЗОЖ доступно и содержательно осуществляется средствами природы родного края, в основе которой лежат традиции, обычаи и культурные ценности свой страны, формирование нравственно-этического отношения к людям края, что является стратегическим в масштабе страны и приоритетным для МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209». В рабочей программе реализуется региональный принцип, учитывающий географические, исторические, культурно-социальные сведения, раскрывающие особенности Алтайского края.

Концептуальной основой данного проекта является положение о том, что с древних времён человек и природа тесно взаимосвязаны между собой. Истоком человеческой культуры, культуры сохранения и приумножения здоровья всегда было гармоничное отношение с природой. На современном этапе развития общества, провозгласив себя

царём среди всех живых существ, человек забыл, что сам является частью природы, венцом её творения. И вместо благодарности продолжает вести себя очень агрессивно. Ни для кого не секрет, сколь пагубно сегодня сказывается на окружающем мире подобная деятельность человека.

Ежегодно вырубаются огромные площади лесов, исчезают реки и озёра, наблюдается высокий процент загрязнения воздуха, особенно в крупных городах. Если нарушается гармония в природе, то нарушается и гармония в организме человека, а значит и уровень состояния здоровья.

Данный проект включает методическое сопровождение парциальной программы С. Николаевой «Юный эколог», Картушиной М. Ю. «Быть здоровыми хотим».

Региональная составляющая проекта: использование природно-климатических особенностей Алтайского края в укреплении здоровья, народные игры, русские календарно-обрядовые праздники, спортивные праздники и развлечения, славянские практики оздоровления средствами природы.

Цель проекта: формирование основ культуры здоровья старших дошкольников в процессе овладения способами элементарной оздоровительной деятельности в условиях природных, климатических особенностей Алтайского края.

Задачи:

1. Приобщать детей к ценностям здорового образа жизни в условиях города с учётом региональной специфики Алтайского края и ресурсных возможностей ДОУ.
2. Обеспечить оптимальный уровень индивидуального здоровья воспитанников ДОУ.
3. Обогащать опыт детей по сохранению и укреплению собственного здоровья на основе понимания и принятия особенностей природы и климата алтайского края, используя здоровьесберегающие технологии.
4. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, развивать элементарные умения управлять своим поведением на основе первичных ценностных представлений о нормах и правилах здорового образа жизни.
5. Стимулировать развитию познавательной активности, проявление инициативности, любознательности детей, стремления к самостоятельному познанию и размышлению в процессе интеграции различных видов детской деятельности.

Планируемые результаты реализации проекта:

В процессе реализации проекта педагог создаёт оптимальные условия для накопления опыта детьми сохранения и укрепления собственного здоровья, с учетом возрастных особенностей и возможностей детей старшего дошкольного возраста, используя эффективные формы и методы:

- ребёнок овладевает элементарными культурными способами деятельности по поддержанию и укреплению собственного здоровья, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах здоровьесберегающей деятельности.

- самостоятельно выполняет доступные возрасту оздоровительные процедуры, имеет стойкую мотивацию к осознанному выполнению правил и норм здорового образа жизни, владеет элементарными навыками поддержания здоровья, используя естественные природные ресурсы Алтайского края;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- у ребёнка сформирована самостоятельность и потребность к выполнению гигиенических процедур, соблюдает правила безопасного поведения в природно-климатических условиях Алтайского края;

- проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей принимает живое, заинтересованное участие в деятельности по исследованию особенностей своего здоровья;

- эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы Алтая;

- ребёнок имеет первичные представления о себе, ценностях здоровья, своей семье, семейных традициях здорового образа жизни, природе, климатических особенностях Алтая.

2.1. Содержание образовательной деятельности

Проект «Растём здоровыми на Алтае» включает пять основных разделов.

1-й раздел: *Край родной – земля Алтая.*

Знакомит с растительным и животным миром Алтайского края, проблемами окружающей среды, (загрязнение) ухудшением экологических условий и ситуаций, представляющих определённую угрозу здоровью человека и живой природе.

2-й раздел: *«Бережное отношение к живой природе. Бережное отношение к своему организму.*

Содержание раздела формирует бережное отношение к природе, при этом не следует забывать и об опасностях, связанных с некоторыми растениями, животными и т. д.; овладение детьми навыками сохранение и укрепление собственного здоровья

3-й раздел: *Изучаем свой организм*

Развивает элементарные представления о своём здоровье и строении организма, умения ухаживать и заботиться о нём.

4-й раздел: *Приобщение к правилам и нормам ЗОЖ, ОБЖ.*

Содержание данного раздела ориентировано на формирование основ безопасности жизнедеятельности дошкольников.

5-й раздел: *Мир вокруг нас: спокойный и тревожный.*

Содержание раздела направлено на укрепление психического здоровья и эмоционального благополучия ребёнка.

2.2. *Особенности организации образовательного процесса*

Проект ориентирован на детей 6-7 лет. Содержание и организация образовательного процесса выстраивается в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, обеспечивает разностороннее развитие детей с учётом их возрастных, индивидуальных особенностей.

Организация жизнедеятельности детей по реализации проекта осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной детской деятельности.

Мероприятия включают проведение оздоровительных мероприятий и режимных моментов, освоение оздоровительных технологий с учётом особенностей климата и природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья детей, содержание материала предусматривает освоение материала по «восходящей спирали», то есть периодическое возвращение к определённым приёмам и содержанию на более высоком и сложном уровне. Это обеспечивает успех, продвижение каждому ребёнку и, как следствие, воспитывает уверенность в себе.

2.3. Способы и формы реализации проекта:

- *организации проектной, исследовательской, практической деятельности детей.*

Темы проектов детей самые разнообразные, посвящены познанию окружающей действительности: «Деревья-помощники здоровья», «Целебные свойства комнатных растений», «снег – друг или недруг здоровья?», «За здоровьем босиком», «Чем полезна и интересна пихта?», «Могут ли цветы угадывать время, предсказывать погоду?»;

- *составлению оздоровительных писем Учителям здоровья* «За что мы любим осень в Барнауле», «Воздух – источник здоровья», «Сибирский лес – словно терем расписной»;

- *составлению разрешающих и запрещающих знаков* «О чём нужно помнить, отправляясь на каток», «Обращение с домашними и брошенными животными», «Как одеваться в жаркую и дождливую погоду» «Правили поведения в лесу»;

- *оформление макетов* (совместно со взрослыми) «Съедобные грибы Алтая», «Фруктовые сады», «Сибирская грядка», коллекции «Бабочки Алтая», «Каменный сад здоровья»;

- *ведение собственной книги здоровья* (с тематическими страничками) «Облепиха – оранжевое золото Алтая», «Грибы – друзья здоровья», «Воздух вокруг нас», «Лечебные свойства деревьев нашего участка», «Чем вреден сильный мороз», « Туман опасен для здоровья», «Витаминное чудо: чем полезен лимон»; «Томатное чудо», «Редькины именины» и т.д

- *проведению тематических дней* «Природа и музыка», «День здоровья», «В гостях у учителей Здоровья: воздух, вода, солнце», «Зимние забавы Сибири», «Барнаульская Масленица»;

- *уроки кулинарии от Доктора природы* «Полезные блюда из картофеля», «Чем полезно молочко», «Волшебные рецепты молодой крапивы», «Оздоровительные напитки из Сибирских ягод»;

- *фотовыставкам, конкурсам* «Овощи – рекордсмены Алтайских огородов», « Зелёные оазисы г. Барнаула», «Как прекрасен этот мир», «Туристические походы по Горному Алтаю»;

- *проведению праздников* «Сибирская капустница», « Праздник тыквы», «Луковкин день», «Гречневая каша – чудо наше».

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

1.Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (родительские собрания, консультации, оформление наглядной агитации: тематических ширм, уголков, календарей, буклетов).

2.Ознакомление родителей с содержанием и формами реализации рабочей программы (открытые мероприятия, презентации на сайте ДОУ).

3.Тренинг, мастер-классы для родителей по освоению приёмов и методов оздоровления.

4.Участие в совместных оздоровительных проектах, конкурсах «Снежные постройки для красоты и здоровья», «Физкульт-Ура!».

5.Организации дискуссий с элементами практикума и мастер-классов по вопросам физического развития и воспитания детей, привлечение специалистов.

6.Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с содержание и результатами реализации программы.

7.Участие в тематических выставках, мини-музеев, оформление валеологических вестников, книжек - малышек при участии родителей.

8.Совместная работа родителей, ребёнка и педагога по заполнению альбома «Здоровячок»

9.Оформление портфолио опыта семейного воспитания по оздоравливанию.

10. Составление оздоровительных писем, с пожеланиями на выздоровление заболевшим детям.

11. Участие в совместных валеологических акциях «Участок – для развития и здоровья»,

2.5.Обеспечение методическими материалами и средствами

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Раздаточное
1. Диафильм «Осень в колхозе» 2. Видео слайды: «Русская баня в сильный мороз», «Моржевание»; «Горный Алтай»; «Сельская техника». 3. Видео фильмы: « По тропам Горной	1.Рассматривание репродук-ций: «Сосновый бор»; «Мартовское солнце» К. Юон; «Конец зимы» К. Юон; «Грачи прилетели» А. Саврасов; «В школьном саду осенью» (из серии времена года).	1. Методическое пособие: «Стихийные явления природы»; « Опасные ситуации в природе»; «Полезное-вредное»; «Профессии»; «Деревья и кустарники»; «Цветы»; «Грибы»; «Птицы»; «Насекомые»; «Домашние, дикие животные».

Колывани»; « Коллекция горных ископаемых»; «Музей чудес природы – национальный парк Усть-Коксихинского района» 4. Мультипликационный фильмы: «Как хлеб на стол пришёл», «Деревья Алтайского края». 5. Музыкальный этюд «Фея весны», «Цветок» 6. Аудиозапись «Самоцветы» Виталия Самойлова; «Времена года»; «Шум дождя»; «Шелест листьев»; « Дует ветер»; «Пение птиц»; «Скворушка»; «Апрель, апрель»; « Доброе утро, солнце улыбнулось»; «Здравствуй Веснушка – весна». 7. Презентация проекта: «Белоствольная красавица»; « О чём рассказали реки Алтая»; « Природу сберегу, и здоровью помогу»; «Оранжевое чудо Алтая»	2. Рассматривание муляжей грибов Алтайского края; овощей, фруктов, ягод. 3. Плакаты: «Об охране животных и птиц»; «Советы по правильному питанию»; « Если дома я один»; «Правила поведения при пожаре»; «Как себя вести в крайних ситуациях». 4. Коллекции: «Кора, спилы деревьев» «Удивительный мир бабочек»; « Камни которые лечат»; «Янтарь – чудо земли»; «Ископаемые» 5. Энциклопедии: «Лекарственные травы Алтая»; «Насекомые»; «Чудеса в воде», «Морские чудеса». 6. Альбомы: «Береги здоровье с молоду»; «Большой иллюстрирован ный справочник лекарственных трав и растений»; «Тыква – лекарство от 1000 болезней»; «Чеснок для лечения». 7. Демонстрационный материал: «Растения и животные степей»; «Север»;	Издательство «Страна фантазии» 2003 г. 2. Дидактический материал: С. Вохринцева «Хлебное поле России»; «Как избежать неприятности»; «Перелётные птицы»; «Деревня-город». 3. Дидактические игры: «Какое это деревце»; «Овощехранилище»; «Съедобное-несъедобное»; «Расскажи, что внутри»; «Знатоки природы»; «Геологи»; «Что, где, когда»; «Грязи нет, и пыли нет»; «Польза и вред сосулек, снега, холодной воды» (ТРИЗ); «Пчела жалит, комар кусает (ТРИЗ); «Собери букет»; «Кто где живёт». 4. Сюжетно – ролевые игры: «Фитокафе»; « Аптека здоровья»; «Мы хлеборобы»; «Оздоровительный центр»; «Туристы Алтая»; «Путешествие по рекам Алтая».

	«Алтай»; «Кому нужны деревья»; «Жизнь в воде, на берегу у водоёма».	

2.6. Используемая литература

Для педагогов	Для воспитанников
1. Л. И. Дурейко «Природа и здоровье» (учеб. лит. пособие) Минск – ТЕСЕЙ 2009 г. 2. Карпухина 3. О. А. Воронцова «Добро пожаловать в экологию» (методические рекомендации) С-Петербург «Детство – Пресс» 2011 г. 4. О. А. Соломинникова «Знакомим дошко льников с природой» 5. А. А. Петухова «Тематические дни» В. «Учитель» 2010 г. 6. О. В. Чермашенцева «Основы безопасности поведения дошкольников» (методические рекомендации) В. «Учитель» 2010 г. 7. О. А. Скоролупова «Осень», «Зима», «Цветущая весна» Москва «Скрипторий» 2012 г. 8. М. Васильева, Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаро ва Программа дошкольного	1. Рабочие тетради О. А. Воронкевич «Добро пожаловать в экологию» 2. Я. Тайц «По грибы» 3. В. Сутеева «Под грибом» 4. В. Клочковой «Зимняя рябина» 5. В. Есаулов «Арктическое чудо» 6. А. Рогожин «Северные мотивы» 7. Г. Х. Андерсен «Снежная королева» «Дюймовочка» 8. И. Токмакова «Про сазанчика» 9. Экологическая сказка «Ручеёк» 10. В. Волошина «Каменные цветы земли» 11. П. Бажов «Малахитовая шкатулка» 12. И. Н. Новикова «Крот» 13. Отрывок из сказки «Большое чудо» 14. В. Бианки «Лесная газета», «Май»,

образования «От рождения до школы» Москва, «Мозайка – Синтез» 2010 г. 9. Г. П. Тугушева, А. Е. Чистякова «Экспериментальная деятельность среднего и старшего дошкольного возраста» (методическое пособие) СПб, «Детство» 2010 г. 10. О. В. Мариничева, Н. В. Ёлкина «Учим детей наблюдать и рассказывать» 11. А. К. Бондаренко «Словесные игры в детском саду» 12. О. М. Маслянникова «Экологические проекты в детском саду» Волгоград «Учитель» 2009 г. 13. М. Н. Сигимова «Познание мира растений» Волгоград, «Учитель» 2009 г. 14. АКИПКРО г. Барнаула «Первые шаги в страну Здоровья» (методическое пособие) 2008 г. 15. Н. С. Голицина «Воспитание основ здорового образа жизни малышей» Москва, «Скрипторий» 2009 г.	«Апрель» 15. Л. Известков «О чём рассказала кедровка» 16. И. Чуковский «Чудо дерево» 17. М. Пришвин «Осинкам холодно» 18. З. Зубов «Четыре времени года» 19. Д. Дацкевич «От зёрнышка до каравая» 20. К. Ушинский «Хлеб», «Руки человека» 21. С. Погореловский «Хлебушко»

3.4 Традиционные события реализации проекта

№	Содержание	Срок	Приложение
1	Творческая выставка «В гостях у Чародейки Осени»	Сентябрь	Совместно с родителями

2	Валеологичекое развлечение «Огородное чудо»	Октябрь	Совместно с родителями
3	Фольклорно-музыкальное развлечение «Сибирская капустница»	Ноябрь	Совместно с родителями
4	Акция «Накормим птиц зимой»	Декабрь	Совместно с родителями
5	Туристический поход «Зимние забавы на Алтае»	Январь	Совместно с родителями
6	Тематический день «Я – здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Февраль	Совместно с родителями
7	Валеологическое развлечение «Кафе-бар оздоровительных напитков»	Март	Для родителей
8	Акция для родителей и детей «Зеленый двор - здоровые дети».	Апрель	Совместно с родителями
9	Квест-игра «Путешествие по Горному Алтаю»	Май	Для родителей

Приложение 1

Комплексно- тематический план

(подготовительная группа)

	Тема месяца	Содержание работы
Сентябрь	«Чародейка осень на Алтае»	1.Составление оздоровительных писем «За что мы любим осень в Барнауле». 2. Оформление альбома (иллюстрации, открытки, изображающие осенние пейзажи Алтайского края). 3. Составление правил «О чем нужно помнить, отправляясь в лес?». 4. Познавательная беседа от Доктора природы «Целительные свойства деревьев и кустарников Алтая» (познакомить с любопытными фактами целительных свойств рябины, шиповника, березы. Формировать основы ЗОЖ в питании). 5.Дегустация оздоровительных напитков из плодов шиповника. 6. Познавательная беседа «Облепиха – оранжевое золото Алтая». 7.Акция для детей и родителей «Чистый двор – здоровые дети».
Октябрь		1.Познавательная беседа «Грибы – друзья здоровья» (научить детей определять съедобные и несъедобные грибы). 2. Составление грибных блюд в кулинарную книгу «Смак»: «Любимое грибное блюдо моей семьи». 3. Составление разрешающих и запрещающих сигналов «Как правильно собирать грибы». 4.Совместное составление макета «Грибы

		Алтая» (боровики, грузди, маслята, подберезовики, подосиновики, лисички, опята). 5. Познавательная беседа «Удивительные факты о грибах». 6. Оформление книжки – малышки «Полезай грибок в мой кузовок».
Ноябрь		1.Познавательная беседа «Кладовая здоровья на огороде» (расширить знания о питательных и лечебных свойствах овощей и фруктов, формировать навыки здорового питания, учить детей простейшим мерам предосторожности при работе в саду или огороде). 2. Дегустация овощных салатов. 3. Совместное составление меню «Мое меню на день». 4. Словотворчество про овощи и фрукты (оформить книжки – малышки «Кладовая Алтая на огороде». 5. Познавательная беседа «Любопытные факты про овощи и фрукты». 6. Оформление фотоальбома «Овощные рекордсмены» 7. Праздник « Осеннего урожая на Алтае». 8. Встреча с интересными людьми Алтая (передовиками сельского хозяйства). 9. Познавательная беседа: «Откуда к нам овощ пришел?» 10. Музыкально- театрализованное развлечение «Сибирская капустница».

Декабрь	«Чародейка Зимушка – зима на Алтае».	1. Познавательная беседа « Воздух- источник жизни» (показать значимость воздуха для жизни человека, животным, чем может быть загрязнен, повторить правила правильного дыхания в морозную погоду). 2.Познавательная беседа «Зимнее забавы на Алтае» (сформировать представления о пользе зимних игр и развлечений, предупреждать несчастные случаи и алгоритм поведения). 3. Познавательная беседа «Традиции Алтая в сильный мороз» (учить детей одеваться в соответствии с погодой; познакомить с оздоровительным эффектом бани, целебных свойствах Алтайского меда). 4. Совместное обсуждение народной пословицы: «Держи голову в холоде, ноги в тепле». 5. Акция для детей и родителей «Снежная скульптура для красоты движений». 6. Чтение стихотворения В.Клочковой «Зимняя рябина». 7. Рисунки от учителей- здоровья «Моя любимая спортивная забава зимой».
Январь		1. Познавательная беседа «Как правильно питаться зимой» (формировать навыки здорового питания, предупреждать явления зимнего и весеннего авитаминоза). 2. Мастер-класс от Доктора природы (практическое занятие по приготовлению полезных блюд из свежей зелени). 3. Познавательная беседа с использование растений уголка фитодизайна «Комнатные растения для здоровья» (расширять

		представления о пользе и целебных свойствах комнатных растений, учить детей заботиться). 4.Оформление валеологического вестника «Целебные свойства комнатных растений». 5. Составление детских сказок «необыкновенные истории спортивных лыж» (коньков).
Февраль		1. Познавательная беседа «Сибирский доктор в зеленом халате» (формировать представление о лечебном свойстве кедра и сосны, пихты, их воздействие на настроение). 2. Экскурсия в городской сквер «Целебные свойства деревьев в городе» 3. Словотворчество: стишки для Доктора природы о деревьях. 4. Рисунки- здоровья «Сибирский лес - словно терем расписной». 5. Составление сочинений «Как образуются снежинки». 6. Игра РТВ «Польза и вред снега». 7. Работа с народными приметами.
Март	«Волшебница весна Алтая».	1.Познавательная беседа «За что мы любим Алтайскую весну» (сформировать представление о влиянии весенних явлениях в природе на здоровье, самочувствии, учить одеваться в соответствии с погодой. 2. Экскурсия в мини- вернисаж «Алтайские художники о весне». 3. Познавательная беседа «Сосульки- чудо дивное и опасное».

		4. Составление правил «Опасные ситуации весной». 5.Познавательная беседа «Лед - не место для игры». 6. Музыкально- театрализованное развлечение «Проводы сибирской зимы».
Апрель		1.Познавательная беседа «Почему «плачут» березы?» (познакомить с весенним сокодвижением у деревьев, расширить представление о целебных свойствах березового сока). 2. Рисунки- здоровья «Во поле береза стояла». 3. Цикл познавательных бесед «Аптека на грядке» (сформировать элементарные представления о пользе первой весенней зелени для здоровья, учить готовить простейшие салаты). 4. Составление рецептов весенних салатов для кулинарной книги «Смак». 5. Акция для родителей и детей «Зеленый двор - здоровые дети».
Май		1. Познавательная беседа «Цветы весны - отрада для души» (расширить знания о раннецветущих растениях, их целебных свойствах). 2. Познавательная беседа «Целебное свойство Алтайских трав», «Могут ли цветы угадывать время?». 3.Аукцион знаний (викторина): «Вопросы от учителей Природы». 4. Музыкально-театрализованное представление: «Сказка о Красной Шапочке на новый лад»