

Коноплева Анастасия Владимировна

инструктор по физической культуре

Юманова Роза Николаевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №50»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

«ВЕСЁЛАЯ ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»:

КАК СДЕЛАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПРИВЫЧКОЙ С ДЕТСТВА

***Аннотация:** в статье представлен опыт реализации проекта «Весёлая тропинка здоровья» в дошкольном образовательном учреждении, направленного на формирование у детей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Описывается интеграция образовательной, двигательной и творческой деятельности, включающая организацию подвижных игр, познавательных бесед о гигиене и питании, а также продуктивное творчество (рисование, лепка). Отдельное внимание уделяется взаимодействию с семьёй через консультации и совместные спортивные праздники. Авторы делают вывод о положительной динамике физического и эмоционального здоровья дошкольников, повышении их активности и осознанном отношении к здоровьесберегающему поведению.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни (ЗОЖ), дошкольники, физическое воспитание, мотивация, проект, взаимодействие с семьёй, игровая деятельность, гигиена, спортивный праздник, здоровьесбережение.*

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и радость движения, бодрость духа и хорошее настроение. В современном мире, где дети всё больше времени проводят за экранами гаджетов, задача формирования у дошкольников устойчивой мотивации к здоровому образу жизни становится особенно актуальной. Именно поэтому в нашем детском саду был реализован проект «Весёлая тропинка здоровья» – совместная инициатива воспитателя и инструктора по физической культуре.

Идея проекта

Главная цель проекта – не просто научить детей выполнять физические упражнения, а сформировать у них внутреннюю потребность заботиться о своём здоровье. Мы стремились показать, что быть здоровым – это весело, интересно и очень «круто». Проект объединил образовательные, спортивные и творческие направления, превратив скучные правила гигиены и режима дня в захватывающее приключение.

Основные этапы и направления

Работа велась по нескольким ключевым направлениям, которые тесно переплетались между собой:

1. Движение – это жизнь!

Под руководством инструктора по физкультуре дети осваивали «станции» нашей тропинки:

- «полоса препятствий»: дети учились преодолевать трудности, развивая ловкость и смелость;

- «игротека здоровья»: проводились подвижные народные игры и эстафеты, направленные на развитие скорости, выносливости и командного духа;

- утренняя зарядка: превратилась в весёлый ритуал под музыку, задающий бодрый тон всему дню.

2. Познавательные беседы

Воспитатель вёл с детьми важные разговоры на доступном им языке:

- «витаминка приглашает в гости»: знакомство с полезными продуктами через сказки и игры;

- «Мойдодыр и его друзья»: закрепление навыков личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов) в игровой форме;

- «режим дня – наш верный друг»: дети учились понимать, почему важно вовремя ложиться спать и гулять на свежем воздухе.

3. Творческая мастерская

Чтобы знания закрепились, мы подключили творчество:

- дети рисовали плакаты на тему «Спорт – это здорово!»;

- лепили из пластилина овощи и фрукты для выставки «Витаминная корзина»;

- оформляли в группе «Уголок здоровья», где разместили памятки для детей и родителей.

Взаимодействие с семьёй

Мы убеждены, что без поддержки семьи привить здоровые привычки невозможно. Поэтому родители стали активными участниками проекта. Для них были организованы:

- консультации «Как одеть ребёнка на прогулку» и «Профилактика плоскостопия»;

- совместный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!», который стал ярким завершением проекта;

- домашние задания: например, придумать вместе с ребёнком сказку о пользе зарядки.

Результаты

Проект «Весёлая тропинка здоровья» показал высокую эффективность. Дети стали более активными, реже болеют простудными заболеваниями и с удовольствием участвуют в спортивных мероприятиях. Но главное достижение – изменилось их отношение к здоровью. Теперь они сами напоминают друг другу о необходимости мыть руки и с радостью выходят на прогулку.

Мы доказали: здоровье начинается с улыбки и маленького шага по «весёлой тропинке», проложенной заботливыми взрослыми.

«В здоровом теле – здоровый дух!» – этот девиз стал девизом нашей группы.