Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «ДС «Берёзка»

**Проект по формированию здорового образа жизни**

**«Сбережем здоровье вместе!»**

Подготовил:

воспитатель

 Гумерова Р.Х.

Новый Уренгой 2020год

 «Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить»

Сократ

**Участники проекта:** воспитанники старшей группы, воспитатель, родители (законные представители), музыкальный руководитель.

**Тип проекта:** информационно-творческий.

**Вид проекта:** долгосрочный

**Целепологание:** Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Поступая в детский сад, многие дети имеют излишний вес, задержку в развитии координации движений. Ведь дома чаще всего родители занимают детей просмотром мультфильмов и компьютерными играми, не ограничивают в употреблении сладостей, не соблюдают режим дня. Родители в силу своей занятости, усталости, совсем не уделяют внимание самому главному – здоровью своих детей. Даже посещая детские дошкольные учреждения, в которых все продукты строго нормируются и их сбалансированность просчитывается, дошкольники всё равно попадают в группу риска. Причина – неправильное питание детей дома. Наблюдения за детьми показывают, что многие отказываются от молочных, мясных, рыбных блюд, а некоторые не едят даже свежие овощи и фрукты. Именно поэтому актуальна разработка данного проекта, направленного на воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей, поскольку любой стране нужны здоровые личности, способные самостоятельно решать проблему разумного использования и потребления продуктов.

**Цель**: Расширить представления детей о правильном питании, как одном из важных компонентов здорового образа жизни.

**Задачи проекта:**

* Формировать представления детей о зависимости здоровья человека от правильного питания;
* Формировать у детей и родителей интерес и готовность к соблюдению правил рационального здорового питания;
* Уточнять, расширять и углублять знания детей о полезных свойствах продуктов и продуктах, вредных для здоровья;
* Развивать привычку к здоровому образу жизни.

**Разработка проекта:**

Донести до участников проекта важность этой темы.

Создать развивающую среду: подобрать атрибуты, материалы для игровой деятельности, дидактические игры, иллюстрированный материал, художественную литературу по теме «ЖОЗ», подобрать материал для продуктивной деятельности.

Составить перспективный план мероприятия.

**Предполагаемый результат:**

1. Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.
2. Повысить интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

**Этапы проекта:**

# I этап. Организационный

* Выбор методов и приемов работы с детьми для реализации проекта.
* Изучение дополнительной методической литературы.
* Организация сотрудничества с родителями и другими структурами ДОУ (медицинская служба, повара детского сада).
* Подготовка анкет для родителей.
* Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно- образовательного процесса.

# II этап. Реализация проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Формы работы** | **Цели** |
| **Социально-коммуникативное развитие:****Образовательный компонент «Социальный мир»** | - Обсуждение с детьми различных ситуаций возникающих в результате неправильного питания. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Доктор», «Магазин», «Аптека», «Супермаркет», «Приглашаем гостей». «Овощной магазин»«На приеме у врача»Дочки- матери « Полезная еда» Игры настольно-печатные«Фруктовое лото», «В лес за ягодами», «Во саду ли, в огороде».Составление и отгадывание загадок по теме: «Ягоды, овощи, фрукты». Наблюдение за трудовыми действиями повара.**Решение проблемных ситуаций**«Исправь ошибки» (сервировка, умение пользоваться столовыми приборами).«Где взять витамины зимой?», «Как можно самим на окошке вырастить витамины?»  | -Формировать умение детей к опрятности не только себя, но и кукол, аккуратно расставлять посуду. Воспитывать эстетичность и красоту.- Совершенствовать умение детей правильному порядку одевания, умение складывать в определенном порядке снятую одежду после прогулки. -Развивать игровые умения детей по сюжету «Семья»; закреплять представления детей о семье, об обязанностях членов семьи; воспитывать любовь и уважение к членам семьи и их труду.-Развивать любознательность, познавательную активность, мыслительные процессы (внимание, зрительное восприятие) |
| **Познавательное развитие:****Образовательный компонент «Окружающий мир»** | **Игра-экспериментирование**«Что внутри?» (тыква, яблоко, апельсин, кокос); «Вкусовые зоны языка», «Узнай по запаху»,«Как получить растительную краску из овощей?»(свекла, морковь),«Угадай на вкус»,«Почему апельсин не тонет?» «Почему кусочки яблока темнеют?»«Самый сочный фрукт»**Проблемная ситуация**« Почему Тимофею и Макару нельзя есть апельсин?».**Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта:** « Продукты для мозга», «Продукты для зрения», «Органы чувств»,«Ягоды, фрукты – витаминные продукты», «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу»,«О здоровье и чистоте!», «Пейте дети молоко – будете здоровы!», «Чудо – кефир», «Что нам необходимо для роста и зрения?»,«ВитаминС», «Такая полезная зелень»,«Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки», «Как сделать кашу вкуснее?».Рассматривание фотографий, картинок, картин, энциклопедий.**Дидактические игры:**«Полезная и вредная еда», «Моё тело», «Полезно - вредно», «Разложи правильно», «Овощи и фрукты»«Узнай на вкус», «Четвертый лишний» «Осенний урожай» «Вершки и корешки», «Что где растет?» «Целое и часть», «Какой сок, какое варенье?» «Угадай по описанию»**НОД**: «Овощи, ягоды, фрукты- самые витаминные продукты»«Здоровая пища»«Витамины и полезные продукты» | **-**Формировать представления о семье, о членах семьи. Напомнить, что родители любят своих детей и заботятся о них. Развивать внимание. Воспитывать уважительное отношение к родителям. |
| **Речевое развитие:****Образовательный компонент «Речевое развитие»** | Обсуждение, произведений по формированию ЗОЖ.Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр»,Горн Г. «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самыхМаленьких».Н.Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники».Бр. Гримм «Горшок каши»,«Лиса и журавль».И. Токмакова «Каша»,З. Александрова «Вкусная каша»,Э. Мошковская «Маша и каша»,М. Пляцковский «Кому что нравится».В. Осеева «Печенье».«Пословицы и поговорки о здоровом питании» (картотека) |  Формировать умение детей составлять рассказы.Развивать коммуникативные навыки, активизировать словарь. Воспитывать доброе, внимательное, уважительное отношение к старшим, стремление помогать и заботиться о своих членах семьи. |
| **«Чтение художественной литературы»** | ЧХЛ: Сказки: «Колосок» «Каша из топора» «Петушок и бобовое зернышко» «Крылатый, мохнатый, масленый» В.Степанов «Мой огород»В.Бианки «Сова»Э.Шим «Кто как одет»И.Соколов-Микитов «Овощи»Л.Воронкова «Танин пирожок»Сборник сказок о пользе овощей и фруктов (картотека)Сборник стихов «Наши друзья- витамины» (картотека)Театрализованная деятельность «Спор овощей» Тувим«Сказка репка» | -Формировать интерес и потребность в чтении. Побуждать детей эмоционально откликаться на воспринимаемое содержание. Развивать интерес к слушанию небольших рассказов без наглядного сопровождения, доступных по содержанию стихов, сказок, рассказов. |
| **Физическое развитие:** |       Физкультминутки, музыкальные минутки, релаксация;      Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика;      Закаливание: воздушное и обширное умывание, принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, обмывание ног.      Физкультурные занятия, комплексы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей.**Подвижные игры** «Кто быстрее соберет урожай овощей», «Съедобное-несъедобное», «Щука и караси», «Яблонька».«Есть у нас огород»«Вершки, корешки»«Овощи и фрукты»«По корзинкам» (овощи, фрукты, я годы)«Съедобное - несъедобное»«Здоровые. Ловкие. Быстрые»Игровые упражнения, пальчиковая гимнастика «Соберем орешки», « Мы делили апельсин».**Соревнования**«Чья команда соберет быстрее урожай». | -воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.-Привлечь  родителей к совместному досугу.Сблизить детей и родителей. Развивать спортивный азарт, чувство единства. |
| **Художественно-эстетическое развитие:** | **«Рисование»:** **«Лепка»:** Раскрашивание рисунков красками, полученными из овощей. Рисование «Полезные продукты» «Фрукты, ягоды»«Овощи»  Изготовление книжки- малышки «Витамины в продуктах питания»Аппликация «Корзина с фруктами», Творческое задание – составление «Тарелки полезных продуктов».Изготовление книжки- малышки «Витамины в продуктах питания» Лепка «Яблоко» (пластилин) «Фрукты, ягоды» (соленое тесто) | -Совершенствовать навыки и умения детей в лепке, рисовании; развитие детского творчества |

**Работа с родителями**

**Консультация для родителей:**

* «Чем полезно молоко?»
* «Полезные и вредные продукты»
* «Азбука здорового питания»
* «Какие витамины содержатся в продуктах»
* «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста»

**Общения:**

* «О пользе овощей и фруктов»
* «О пользе витаминов»

**Наглядная информация:**

* «Азбука здоровья»
* Сборник уникальных и легких рецептов «Здоровая пища на вашем столе»
* Кулинарные советы «Здоровая еда»

**Анкетирование:**

* «Питание в семье»

Опрос показал, что родители в семье стараются придерживаться здорового питания. В четырех семьях не рассказывают ребенку о значении витаминов в жизни человека. В семьях детей отрицательно относятся к «быстрому питанию» (гамбургеры, пицца…).

**Совместная деятельность детей и родителей**

* Создание книжек- малышек: «Все о правильном питании», «Чтобы быть здоровым и сильным - надо правильно питаться», «Загадки о фруктах и овощах».
* Создание плакатов: «Всё о полезной пище и витаминах», «Азбука здоровья- витамины», «Мы очень полезны», «Дружат овощи и фрукты», «Белки, углеводы, жиры», «Польза кисломолочных продуктов», «Витамины - наши живчики», «Полезная и вредная пища».
* Презентация детьми совместных работ.

# III этап. Заключительный

* Создание уголка ЗОЖ «Здоровое питание»
* Выставка детских творческих работ
* Анкетирование родителей
* Выставка плакатов и книжек- малышек
* Создание альбомов

**Предполагаемые результаты:**

        Работа над проектом «Правильное питание – залог здоровья» способствовала развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, рациональному питанию, они многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каш и запеканок и т.д., способствующих улучшению пищеварения, повышению иммунитета к различным заболеваниям, в т.ч. и простудным.

Дети знают правила рационального питания, различают полезные и вредные для здоровья продукты питания.

Проявляют, инициативу, самостоятельность в процессе приобщения к здоровому образу жизни

Реализация проекта позволила сформировать у детей следующие представления: что такое здоровье и как его сберечь; что такое витамины; о своих органах, их работе и значении; что такое режим, гигиена и закаливание; о самых значимых витаминах, в чём они содержаться и как влияют на здоровье; о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они; что полезно и вредно для организма; вода, какая она бывает, какая полезная для здоровья; что такое микробы и вирусы; профилактика лучше, чем лечение, или как предупреждать болезни. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

В дальнейшем планируем продолжать работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей; по формированию представлений о ЗОЖ; пропаганде здорового образа жизни; формированию познавательной сферы ребенка, т.е. закреплять знания о строении своего тела и отдельных систем организма; взаимодействию с семьей; ознакомлению со сказками, легендами, художественными и научными текстами, где отражены вопросы сохранения здоровья.

# Список используемой литературы:

1. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Правильное питание дошкольников»
2. Коняева Л. «Будь здоров, малыш» (Дошкольное воспитание № 11, 2004 г.)
3. Махонева М. «Воспитание здорового ребенка» (Дошкольное воспитание № 6, 2002 г