

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 8 «Колокольчик»**

**Педагогический проект
«Питание и здоровье»**

Выполнила:
воспитатель высшей квалификационной категории Е.А. Крымских

г. Камень-на-Оби

2018 г.

Актуальность:

Одной из первостепенных и важнейших задач дошкольного образовательного учреждения является сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физическое и эмоциональное развитие, формирование основ здорового образа жизни.

Одним из направлений работы в образовательном учреждении является создание и развитие здоровьесберегающей среды. Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей – подрастающего поколения нашей страны. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОО часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма». Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немислимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день – помочь дошкольникам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Кроме того, особенно остро встает вопрос здоровья в зимний период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов в воспитательно-оздоровительной работе.

Цель:

создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.
- сохранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость и др.), приобщать детей к спорту;
- способствовать освоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта;
- способствовать освоению правил питания и закреплению представления о пользе овощей и фруктов;
- закреплять представления о влиянии природных факторов окружающей среды на здоровье.

Предполагаемый результат:

- овладение детьми навыками ЗОЖ;
- снижение показателей заболеваемости;
- положительная динамика показателей физического развития детей;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Участники проекта: дети в возрасте 5-6 лет, воспитатели, родители воспитанников.

Вид проекта: познавательно-исследовательский

Период реализации: с 1 октября 2018 г. по 30 апреля 2019 г.

Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

1 этап

Подготовительный

Создание необходимых условий для реализации проекта:

- постановка целей и задач
- создание условий для реализации проекта
- подбор познавательной, художественной литературы
- проведение бесед
- определение содержательных направлений проекта

Содержательные направления

1. «Мой организм»
2. «Питание»
3. «Микробы»
4. «Чистота и здоровье»
5. «Лекарство и здоровье»
6. «Физкультура и здоровье»

Совместные проекты

Мой организм

1. Изготовление «Паспорта здоровья»
2. Изготовление макета фигуры человека
3. Создание коллекции запахов

Питание

1. Составление каталога «Полезные продукты»
2. Семейные кулинарные книги рецептов
3. Изготовление пособия «Продукты для здоровья»

4. Опыты «Выращивание плесени», «Изготовление кефира при помощи закваски»

Выставки детского творчества по содержательным направлениям проекта.

2 этап

Основной (реализация проекта)

№ п/п	Период	Вид деятельности	Задачи
«Мой организм»			
1.	октябрь	Беседа «Я – человек» (Бондаренко, с. 361)	Уточнить знания детей о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела; учить детей видеть признаки сходства и различия между людьми и выражать их в речи; работать над обогащением словарного запаса детей. Развивать речь, внимание, правильное дыхание, моторику рук. Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.
2.	Октябрь	Составление «Паспорта здоровья»	Формировать интерес к собственному здоровью. Развивать творческие изобразительные навыки. Воспитывать аккуратность, желание доводить начатое дело до конца.
3.	Ноябрь	Изготовление макета фигуры человека в полный рост	Уточнить и закрепить знания детей о строении человеческого тела и назначении отдельных частей тела. Развивать изобразительные навыки. Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

4.	Ноябрь	Изготовление презентация «Коллекции запахов»	и	Познакомить детей с разнообразием запахов и органом обоняния. Обогащать их опыт межсенсорными связями: цвет, форма, запах. Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с материалами необходимыми для работы. Воспитывать желание познавать и отражать полученные впечатления в собственном творчестве.
Питание и здоровье				
5.	Декабрь	Беседа «Правильное питание – здоровое питание» (конспект)		Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
6.	Декабрь	Изготовление каталога «Полезные продукты»		Формировать умение выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и систематизации знаний о значении продуктов питания. способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков; воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.
7.	Январь	Изготовление пособия «Продукты		Продолжить формировать привычные представления о

		для здоровья»	здоровом образе жизни (правильно питаться), закреплять знания о пользе витаминов. Способствовать развитию логического мышления, наблюдательности, коммуникативных навыков. Воспитывать стремление бережно относиться к своему здоровью, быть успешным в достижении своих целей.
8.	Январь	Опыт «Выращивание плесени»	Изучить, что такое плесень. Узнать о роли плесени в жизни человека. Вырастить плесень на хлебе. Определить факторы, влияющие на её появление и разрастание. Развивать речь, внимание. Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.
9.	Февраль	Опыт «Кефир из закваски»	Расширить представления детей о молоке и молочных продуктах, их пользе для детского организма. Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности, желание познать новое. Воспитывать аккуратность, желание доводить начатое дело до конца.
Чистота и здоровье			
10	Февраль	«Уроки Мойдодыра»	Уточнить и систематизировать представления детей о выполнении правил личной гигиены, предметов личной гигиены, их назначения, Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью. Воспитывать привычку следить за чистотой тела,

			опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.
11	Март	«Здоровье и болезнь»	и Продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни; закреплять знания детей о профилактике болезни; дать детям элементарное представление о микробе; сформировать представление, о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер. Развивать умение применять имеющиеся знания в практических ситуациях; развивать память и речь, мышление. Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням; воспитывать желание помогать другим быть здоровыми.
12	Март	«Лекарство и здоровье»	и Формировать понимание, что лекарства приносят пользу только при правильном обращении с ними; дать представления о правилах обращения с лекарствами. Развивать творческое воображение и фантазию. Формировать бережное отношение к своему организму, здоровью. Воспитывать чувство благодарности людям, которые помогают нам в трудных ситуациях
13	Апрель	«Физкультура и здоровье»	и Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах; дать элементарные представления о спортивных комплексах и

			сооружениях г. Камень-на-Оби; вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
14	Апрель	Презентация проекта «Здоровячок»	Формировать умение представлять результаты проектной деятельности. Развивать коммуникативные навыки. Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с семьёй	Октябрь	Приобретение и изготовление «Дорожек здоровья»	
	Октябрь-март	Ароматерапия, помощь в подборе картинок, вырезок	
	Ноябрь	Изготовление Кулинарной книги рецептов	
	Декабрь	Консультации родителей о профилактике заболеваний.	
	Февраль		Папка-передвижка "Спорт и здоровье"
	Апрель	Консультация для родителей «Здоровое питание»	

3 этап

Заключительный

Презентация проекта: Экспозиция работ в приёмной группы.

Обеспечение методического сопровождения

Оформление картотек: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры», «Физкультминутки»

Используемая литература

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

Береснёва, З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». М. Творческий Центр Сфера, 2005г.- 31с.

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-здоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. - 112с.

Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.-1999.- 221с.

Терновская, С.А. Теплякова, Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. - 2005. - №4. - С.61-65.

Яковлева Т.С. Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду, - М., Школьная пресса, 2007 г.-136с.

2. Поиск материалов в Интернете