Информационно-творческий проект «Здоровый дошкольник — успешный ученик» (старший дошкольный возраст).

**Тип проекта:** информационно-творческий

**Участники проекта** : дети, педагоги, родители

**Актуальность проблемы**: Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Ведь только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитии. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Мы убеждены в том, что потребность заботиться о своем здоровье в человеке надо воспитывать. И делать это как можно раньше. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. В числе факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, можно назвать сбалансированное питание, поскольку правильное питание- один из факторов «краеугольных камней», на которых базируется здоровье человека.

Рациональное, сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов и т. д. У детей формируются искаженные взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание

**Цель проекта**: пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.

Развитие потребности ребенка в знаниях о правильном питании, о роли витаминов для нашего организма.

Повысить качество взаимодействия ДОУ и семьи.

**Задачи проекта:** Расширять знания детей о правилах питания, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Воспитывать у дошкольников сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор, развивать познавательный интерес, речь.

Формировать у детей представления о правилах этикета связанные с питанием.

Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывать свои действия.

Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников.

Внедрять в практику дошкольного учреждения положительный опыт работы в семье по оздоровлению детей.

Предполагаемые результаты проекта: осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Обеспечение проектной деятельности**: физкультурно-оздоровительная среда в ДОУ, в группе, физкультурный зал, уголок «Здоровье», спортивный инвентарь, муз. аппаратура, фотоаппарат, методическая и художественная литература.

**Этапы работы над проектом**:

Первый этап - подготовительный информационно- исследовательский;

Второй этап – основной;

Третий этап – заключительный.

**Содержание этапов проекта:**

I- этап: \*Беседа с медсестрой;

\*Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношению к здоровому образу жизни;

\*Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека;

\*Подготовить методическое обеспечение проекта;

\*Разработка сценария развлечения для детей.

II- этап:

Форма работы с детьми.

Дидактические игры, опытная деятельность: «Кулинарное лото»

Цель: познакомить с витаминной ценностью продуктов питания».

«Путешествие по Стране Здоровья». Цель: учить противостоять рекламе.

«Витаминная горка». Цель: формировать у детей знания о культуре питания. Закреплять знания детей о витаминах и содержащими их продуктах.

«Что такое хорошо и что такое плохо». Цель: систематизировать и расширять знания детей о правильном питании, о пищевой ценности продуктов, о связи питания и здоровья.

«Чудо- дерево». Цель: учить выбирать полезные продукты.

Опыт «Молочная пища для здоровья». Цель: показать роль молока для укрепления костной системы и здоровья зубов.

Опыт «Путешествие пирожка». Цель: систематизировать представление о работе кишечника.

Сюжетно-ролевые игры: «На приёме у доктора», «Идем за полезными продуктами»(овощной, хлебный, отделы, кафе). Цель: отдавать предпочтение в выборе продуктов отечественного происхождения, противостоять рекламе.

«Обед в семье». Цель: учить составлять меню (холодные закуски, салаты для аппетита).

Пальчиковые игры: «Каша», «Гриб-грибок»

Массаж пальцев «Умывалочка».

Художественное творчество: рисование по замыслу на тему: «Фруктовая сказка» .

Лепка «Что созрело в саду и огороде?». Аппликация «ваза с фруктами».

Коммуникативная деятельность:

Беседы: «Почему лучше есть в одно и то же время?», «Что надо есть, чтобы стать сильным?», «Овощи, ягоды, фрукты - самые полезные продукты», «Знаешь ли ты, из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?».

Придумывание сказки о витаминах и рисование иллюстраций к ним.

Составление схемы сервировки стола Цель : закрепить знания расположения столовых приборов и посуды на столе.

Подвижные игры: «Делай как я», «Собери урожай» (эстафета, муз. игра «Баба сеяла горох».

Познавательно деятельность:

НОД Тема: «Мельница сильна водой, а человек едой»

Цель: воспитывать потребность в здоровом образе жизни через осознанный подход к своему питанию. Учить противостоять рекламе.

Экскурсия на кухню.

Чтение художественной литературы:

Чтение: «Букварь здоровья» Баль, Ветрова, Чуковский К. И. «Айболит»,С. Михалков «Овощи».

Вспомнить пословицы и поговорки о еде и культуре поведения за столом.

Цель: помочь понять смысл данных пословиц и поговорок.

Загадки с грядки. Цель: закрепить знания детей о полезных продуктах питания.

Разучивание частушек об овощах и фруктах.

«Витаминный кроссворд».Цель: развивать логическое мышление.

Труд на огороде: посадка семян моркови,гороха а так же рассады капусты, перца в открытый грунт.

Форма работы с родителями

Наглядная агитация по вопросам правильного питания (стенды, памятки, газеты, выставки). Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания детей» Цель: Расширить знания родителей о здоровом питании

Консультация «Оздоровление питанием» Цель: дать информацию о калорийности и витаминной ценности продуктов питания в рационе детей. Дискуссия о причинах плохого аппетита у детей.

Посещение родителями режимных моментов.

Выпуск мини-газеты для родителей «Здоровячек».

Оформление альбома «Семейные рецепты».

III –этап:

**обобщение опыта по оздоровлению детей через открытое мероприятие.**

«Счастливый случай» - развлечение на тему «Полезная еда» в рамках районного семинара по оздоровительной работе для воспитателей.

Цель:

подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- воспитывать у детей стремление к познаниям;

- развивать связную речь, умение отвечать на вопросы полным, чётким ответом;

- формировать у детей основы культуры питания;

-воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор;

-развивать творчески способности детей в драматизации;

-воспитывать дух соревнования

Диагностика достижения задач проекта

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? Вывод: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье; физическое здоровье; правильное и здоровое питание.