Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №2 «Дюймовочка»

# Информационно-творческий проект «Заботимся о здоровье!»

Воспитатели: Костоломова Ж.Ф.

Лозвина К.В.

Ханты-Мансийск

2023г.

**Название проекта: «Заботимся о здоровье!»**

**Тип проекта:** информационно-творческий

**Участники проекта**: педагоги, сотрудник центра медицинской профилактики, дети, родители.

**Актуальность проблемы**: Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Ведь только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие. Как укрепить и сохранить здоровье детей? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда и как это нужно 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: разные манящие сладости - чупа-чупсы, кириешки, рекламы чипсов, 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.

Укрепить взаимодействие ДОУ с социальными партнёрами (в частности с центром медицинской профилактики).

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

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.

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

**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 «Здоровячек», спортивный инвентарь, музыкальная аппаратура, 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 медицинским работником ДОУ;

-Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию;

-Приглашение педагога Центра медицинской профилактики с целью проведения познавательных занятий;

-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.

**«Витамины я все знаю и с едой их получаю!»**

**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 «Удивительное 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.

**«Что готовим на обед?»**

**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? », «Знаешь ли ты, из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? », «Что надо есть, чтобы стать сильным? », «Овощи, ягоды, фрукты - самые полезные продукты ».

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: «Собери урожай», «Баба сеяла горох», «Делай как я» (эстафета, музыкальная игра).

**Познавательная деятельность:**

**Познавательные занятия, организованные Центром медицинской профилактики «Королева Здоровья спешит на помощь».**

**Цель:** познакомить детей с основами правильного питания и здорового образа жизни в целом

**ООД Тема: «Мельница живёт 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:** «Букварь здоровья» Баль Л.В., Ветрова В.В., 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 и 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 «Здоровячок».**

**Оформление альбома «Семейные рецепты».**

III –этап:

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

Совместное с родителями развлечение **«Путешествие на остров здоровья».**

**Цель:** Знакомить родителей с игровыми и обучающими приёмами в вопросах воспитания у дошкольников культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**  
- Дать детям представление о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.   
-Расширять знания о полезной и вредной пище.   
-Развивать ориентировку в пространстве и времени, закреплять умение пользоваться схемой зала.

 -Поощрять желание соблюдать режим дня, желание делать по утрам зарядку.   
  
**Материалы и оборудование:   
1.** Письмо от Старичка Здоровячка;

**2.** Карта – схема движения по музыкальному залу;**3.** Сказочный сундук с тематическими книжками – раскрасками;**4.** Демонстрационные плакаты «Дети делают зарядку» и «Овощи и фрукты и витамины, которые в них встречаются»;**5.** Демонстрационные часы;**6. Раздаточный материал**:   
- Карточки с изображением овощей, фруктов и названием витаминов.   
- Карточки с изображением полезных и вредных продуктов.   
**Предварительная работа:**Беседа о фруктах и овощах, чтение произведений Л.Успенского «Чебурашка и все, все, все», д/игра «Мишутка и его часы», чтение стихотворения Е.В. Колесниковой «Кот Антипка», индивидуальные задания на развитие ориентировки в пространстве.

**Ход развлечения**:   
**Воспитатель:** Ребята, сегодня, рано yтpом, когда я шла в детский сад, мне встретился Старичок –Здоровячок и передал для вас какую-то карту. Давайте посмотрим её вместе.   
*Дети вместе с родителями рассматривают карту.***Воспитатель:** Посмотрите, на этой карте указано, как добраться до острова Здоровья, а на острове-то спрятан клад, наверное Старичок - Здоровячок хотел, что бы мы с вами нашли этот клад. Ну что, отправимся на остров Здоровья? Тогда скорее в путь! Мы садимся в самолёт, оправляемся в полёт!  
*Дети под мелодию «Летящий самолёт» оббегают зал, имитируя полёт самолёта.***Воспитатель:** Сегодня всё так необычно! Не успели мы с вами приземлиться, и вот, пожалуйста, оказались на необитаемом острове! Посмотрите, ребята, кто нас встречает, это же ваши родители! Значит, так тому и быть, отправимся в путешествие по острову все вместе. Давайте, посмотрим, что написано в карте?   
*Дети вместе с родителями читают: «Налево, два шага».   
Дети выполняют данное действие и оказываются около демонстрационных часов.   
Дети читают «Полянка режима дня».   
Звучит песня старухи Шапокляк муз. Шаинского.   
В зал вбегает старуха Шапокляк, роль которой играет родительница*.   
**Шапокляк:** Вы тут крыску Лариску не видели? А то она у меня из сумочки выскочила, никак её догнать не могу.   
**Воспитатель:** Да вы, уважаемая, режим дня не соблюдаете, поэтому, и Лариску свою догнать не можете! Ребята, расскажите старухе Шапокляк, для чего нужно соблюдать режим дня?   
**Шапокляк:** Знаю, знаю, сейчас скажете, что все должны жить по режиму дня! Вот у меня есть знакомый кот Антипка, так он хоть и живёт по режиму, а Лариску мою поймать никак не может! Вот, послушайте:

Кот Антипка жил у нас,   
Он вставал с лежанки в час,   
В два на кухне ел сосиски,   
В три - сметану ел из миски   
Он в четыре умывался,   
В пять по коврику катался   
В шесть тащил сельдей из банки,   
В семь играл с мышами в прятки,   
В восемь – хитро щурил глазки,   
В девять шёл к лежанке спать.   
Потому что в час вставать.

**Воспитатель**: Ребята, объясните, пожалуйста, почему кот Антипка не может поймать крыску Лариску?   
**Дети:** Антипка - лодырь, потому что он вставал только в час; он не делал зарядку;   
Антипка сначала ел, потом ещё ел и только потом умывался;   
Он вообще очень много ел и спал и поэтому, наверное, он был очень толстый.   
**Шапокляк:** Поняла, нужно соблюдать правильный режим дня, и тогда всё получится!   
**Воспитатель:** Ребята, как вы считаете, что такое «правильный режим дня»?   
**Дети:** Нужно вставать пораньше; делать зарядку; умываться; завтракать;   
нельзя ложиться поздно спать, а то не выспишься; нужно обедать в одно и то же время; днём нужно обязательно спать, а то до вечера устанешь; нельзя до ночи смотреть телевизор.   
**Шапокляк:** Спасибо, ребята, вы всё мне так правильно рассказали, придётся нам с Лариской учиться у вас правильному соблюдению режима дня.   
**Воспитатель:** А нам, ребята, пора отправляться в путь, возьмём с собой старуху Шапокляк? Может и Лариска её отыщется!   
*Дети выполняют действие, указанное в карте и оказываются около плаката «Волшебная зарядка». Рассматривают детей, изображённых на плакате, которые делают зарядку.***Воспитатель:** А для чего нужно делать зарядку?   
**Дети:** Зарядку нужно делать, чтобы быть сильными и ловкими; чтобы не болеть; ещё, чтобы было легче просыпаться утром. **Шапокляк:** Но её, наверное, так трудно делать?!   
**Воспитатель:** Ничуть, мы с ребятами и их родителями покажем тебе весёлую зарядку.   
**«Весёлая физ.зарядка».**

**1.** Эй, девчонки, руки шире,   
Сели на пол, как в квартире.   
А теперь, все дружно встали,   
Руки к поясу убрали,   
Шаг всем вправо, шаг всем влево,   
Все мы словно королевы.**2.** Эй, мальчишки, ноги скрестим   
И попрыгаем на месте,   
А руками вверх и вниз,   
Всем похлопаем на бис,   
А потом чихните дружно!   
А теперь смеяться нужно!**3.** А теперь на плечи руки,   
Чтобы ни тоски ни скуки,   
Ногу правую вперёд,   
А потом наоборот!  **4.** А сейчас команду слушай:   
Ухватить себя за уши,   
И наружи языки   
И повыше локотки   
Ну а после дружно, вместе   
Все попрыгаем на месте.*Каждый куплет читает один из родителей, остальные – повторяют движения за детьми.*   
**Шапокляк:** Оказывается, зарядку делать совсем не скучно, да и бодрости у меня прибавилось! Хорошо, буду делать зарядку каждое утро, глядишь, и Лариска от меня убегать не будет.   
**Воспитатель:** Ну что же, ребята. Пора нам дальше отправляться. Давайте посмотрим, что на карте нарисовано?   
*Дети читают с помощью родителей: «Пять шагов вперёд. Идти правым плечом вперёд».*   
*Дети выполняют соответствующие действия и оказываются около уголка «Витаминка», где их поджидает Королева Здоровья ( педагог центра медицинской профилактики). Дети читают название на табличке. Около таблички развешаны плакаты с изображением названий витаминов и овощей и фруктов, в которых они находятся. На столе лежат такие же раздаточные карточки.***Королева Здоровья:** Ребята, а что такое «витамины» и где они живут?   
**Дети:** Витамины такие маленькие, что мы их даже не видим;   
Витамины живут в овощах и фруктах;   
В каждом овоще или фрукте есть свои витамины.   
**Королева Здоровья:** А для чего нам нужны витамины?   
**Дети:** Они нам помогают расти; если мы едим овощи и фрукты, то мы не болеем;   
А если мы даже заболели, то мама даёт нам сок или фрукты и мы быстрее выздоравливаем.   
*По окончанию беседы, дети замечают, что старуха Шапокляк держит в руках блюдо с фруктами и овощами и с аппетитом ест морковку*.   
**Королева Здоровья:** Вот, пожалуйста, наглядный пример, Шапокляк, сколько тебе лет?   
**Шапокляк:** Да уж и сама не помню.   
**Королева Здоровья:** Вот видите, как хорошо сохранилась, а всё почему? Да потому что ела продукты богатые витаминами. А где содержится больше всего витаминов?   
**Дети:** В овощах и фруктах.   
**Королева Здоровья:** А какие вы знаете витамины?   
**Дети:** А, В, С, Д.   
**Королева Здоровья:** Правильно, ребята, а кто из вас знает про эти витамины загадки, давайте проверим, знают ли ваши родители, какие витамины, в каких плодах хранятся.   
*Дети по очереди берут со стола карточку с названием витаминов и загадывают загадки про фрукты и овощи, а родители их отгадывают*.

«А»: За кудрявый хохолок   
Лису из норки поволок.   
На ощупь - очень гладкая,   
На вкус – как сахар сладкая. (Морковь).   
«В»: Косы есть, а не из волоса,   
Зёрна есть, а не из колоса. (Кукуруза).   
«С»: Был ребёнок-   
Не знал пелёнок,   
Стал стариком-   
Сто пелёнок на нём. (Капуста).   
«Д»: Жёлтый Антошка   
Вертится на ножке.   
Где солнце стоит,   
Туда он и глядит. (Подсолнух). *За каждый правильный ответ, старуха Шапокляк даёт муляж фрукта или овоща, который отгадан.***Королева Здоровья:** Ребята, я вам хочу открыть один секрет, для того, чтобы питаться правильно, нужно знать, какие продукты вредные, а какие полезные.   
**Шапокляк:** Я знаю, я знаю. (Достаёт из своей сумочки карточки с изображением полезных вредных продуктов).   
**Королева Здоровья:** Опять ты всё перепутала, но ничего, мы тебе поможем разобраться.   
**Подвижная игра: «Полезное-вредное».   
Ход игры:** Дети делятся на две подгруппы: одна подгруппа будет выбирать полезные продукты, другая - бесполезные и, даже вредные. Под музыку дети бегают вокруг стола, с окончанием, каждый выбирает свою карточку. Игра проводится дважды, второй раз играют родители.   
**Воспитатель:** Спасибо, тебе, Королева Здоровья, ты помогла нам разобраться в том, какие продукты полезные, а какие нет. Шапокляк, ты ещё не все фрукты съела?   
**Шапокляк:** Ой, так вкусно!

**Воспитатель:** Если мы взялись искать клад, то нужно это дело довести до конца! Что на карте нарисовано? *(Все вместе рассматривают карту.   
По карте дети вместе с взрослыми выходят к накрытому тканью сундуку.   
Звучит таинственная мелодия.  С сундука падает покрывало).***Воспитатель:** Ребята, вот мы и нашли клад Старичка Здоровячка. Интересно, что же он решил подарить вам на память?   
*Дети открывают сундук и достают из него книжки - раскраски о здоровом образе жизни и правильном питании.* **Воспитатель:** Ребята, мы сегодня с вами узнали о том, что самое главное богатство у человека, это его здоровье, поэтому Старичок Здоровячок решил подарить вам этот бесценный клад. Будьте здоровы, берегите себя. В это время раздаётся писк, дети вторично открывают сундук и находят там крыску Лариску.   
**Шапокляк:** Ну вот, даже моя Лариска знает о том, что здоровье своё надо беречь. Спасибо вам, ребята, теперь мы с Лариской будем делать зарядку по утрам, будем соблюдать режим дня и конечно же будем следить за своим питанием. А сейчас нам пора, до свидания!   
*Дети прощаются с Шапокляк.*   
**Воспитатель:** А сейчас, ребята, нам пора в детский сад, там мы с вами и рассмотрим свои книжки, а наши мамы и папы останутся пока на острове Здоровья, они присоединятся к вам позже. Готовы? Полетели!   
*Под мелодию «Jlетящий самолёт» Пахмутовой, дети выбегают из зала.*

**Диагностика достижения задач проекта**

Выбор темы проекта оказался не случайным. 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. 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. **Вывод:** Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.