Проект по формированию здорового образа жизни дошкольников

«Питание и смех - в жизни успех»

 автор: Бортникова О.А., воспитатель

 Участники проекта: воспитанники, педагоги и родители дошкольных групп МБОУ НГПЛ
**Цель проекта:** Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни на основе представлений о правильном питании.
 **Задачи:** 1.Дать детям понятия о полезных и вредных продуктах.
 2.Показать дошкольникам, как питание влияет на их рост и физическое развитие.
3. Показать, как хорошее настроение помогает быть здоровым и успешным в жизни.
 4.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Во время утреннего сбора дети поссорились. Девочка обратилась к воспитателю с вопросом:

 «Почему у людей бывает плохое настроение и они могут часто ссориться друг с другом ?» Воспитатель предложила выяснить, как хорошее настроение помогает человеку быть здоровым и счастливым. У детей возник другой вопрос: **как быть здоровым**?

Дети и воспитатель решили выяснить от каких факторов зависит здоровье человека.

Для этого мы обратились к методу проектов, так как он позволяет ответить на вопросы детей.

**Первый этап «Выбор темы»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Что знаем? | Что еще хотим узнать? | Как можем найти ответы на наши вопросы? |
| Полезные продукты едим для здоровья Вредные продукты приносят вред организму, вызывают болезниНадо разъяснять о вреде неправильного питанияПолезные продукты надо есть даже если их не любишьВредные продукты чаще всего бывают вкуснымиЖареное и сладкое вредно для здоровьяМикробы вредны Витамины полезны для здоровьяКисломолочные продукты полезны для кишечника и зубовНужно соблюдать режим дняСпорт помогает человекуВеселых людей всегда любят Смех помогает человеку быть здоровым | Какие красители и добавки есть в продуктах?Почему вредные продукты вкусные? Почему детское питание не всегда вкусное? Почему взрослые едят вредную пищу?Как вредит здоровью кока- кола?Почему надо пить кефир, бифилин и другие молочные продукты?Как стать здоровым?Как работают внутренние органы? Что такое микробы ? Как предупреждать болезни?  Для чего нужна аптека? Есть ли польза от лекарственных растений?Как витамины помогают человеку?Какая польза от каши? | Просмотр телепередач и видеофильмовСпросить у взрослых Спросить у доктораПрочитать в энциклопедии, газете, журнале, интернетеПроведение опытов Экскурсия на кухню детского сада, медицинский кабинет Узнать на занятии  |

**Второй этап «Сбор сведений»**

экспериментирование;

-просмотр и обсуждение презентаций, подготовленных учащимися;

* чтение литературы (художественной и научной);
* беседы;
* -экскурсии в медицинский кабинет и столовую лицея;
* сотрудничество с родителями.

**Третий этап «Возможные тематические проекты»**

«Микробы» («Полезные и вредные микробы», «Где живут микробы?»)

«Полезные и вредные продукты»

(«Витамины – наши друзья», «Вкусная каша – радость наша»)

«Смех – здоровье и успех»

(«От чего зависит настроение», « Смех- лекарство»)

«Гигиену соблюдай - будь здоров и не хворай!»

(«Чистота – залог здоровья», «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»)

**Четвертый этап «Реализация проектов»**

Организация детской деятельности в игровых центрах

«Литературный» центр

 -Рассматривание и чтение книг, энциклопедий.

 - Сочинение сказки «Путешествие в страну Здоровья».

 - Создание плакатов «Профессия врач»,

«Чистый город».

«Строительный» центр

 Создание замка «Здоровья».

 *«*Сюжетно- ролевой» центр

-С/Р игра «Поликлиника», «Магазин полезных продуктов», «Аптека».

Центр «Волшебные пальчики»

- Создание тематических альбомов, буклетов, аппликаций, рисунков.

**Пятый этап «Презентация проектов»**

Создание буклетов « Полезные и вредные продукты».

Опыты с микроскопом.

Огород на подоконнике.

Выступление с сообщениями для детей группы кратковременного пребывания.

Викторина « Полезные загадки».

Изготовление и выставка рисунков и аппликаций «Витаминные семейки».

Постановка музыкальных сказок «Путешествие в страну Здоровья», «Сказка о хорошем настроении».

Участие родителей:

Выпуск плакатов «Питание нашей семьи», «Вредные привычки».

Изготовление брошюр «Микробы», «Интересные факты о комнатных растениях», «Вкусная каша- радость наша»,

« Рецепты блюд из овощей и фруктов».