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 болезни  Надо разъяснять о вреде неправильного питания  Полезные продукты надо есть даже если их не любишь  Вредные продукты чаще всего бывают вкусными  Жареное и сладкое вредно для здоровья  Микробы вредны  Витамины полезны для здоровья  Кисломолочные продукты полезны для кишечника и зубов  Нужно соблюдать режим дня  Спорт помогает человеку  Веселых 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 видеофильмов  Спросить у взрослых  Спросить у доктора  Прочитать в энциклопедии, газете, журнале, интернете  Проведение 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».