Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21

 пгт. Кавалерово Приморский край

 *Педагогический проект*

 *«Здоровый дошкольник - успешный ученик»*

Автор и составитель*: Лиханова Л.Н. воспитатель высшей категории МДОУ №21*

Адрес проживания*: Приморский край, Кавалеровский район, п. Кавалерово*

Название проекта: *«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.*

 *Рациональное, сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями развивающегося организма ребенка. 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:*

1. ***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.*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.*

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».*