

ПРОЕКТ

«ЗДОРОВЬЕ В ЛУКОШКЕ»



Информационная карта проекта

«Здоровье в лукошке»

П/ н	Раздел	Содержание
1.	<i>Направленность проекта</i>	Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, правильном питании, расширять их знания о фруктах, овощах, ягодах.

2.	Тема	Развитие у детей интереса к здоровому образу жизни и правильному питанию через различные виды деятельности.
3.	Автор	Багрыч Н.В. – воспитатель.
4.	База проекта	МБДОУ № 211 «Детский сад общеразвивающего вида «Сибирячок», первая младшая группа (2-3 года) (15 человек), г. Кемерово
5.	Сроки	Краткосрочный (1 месяц), групповой, информационный.
6.	Тип проекта	Образовательный
7.	Аннотация	Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Оказать помощь в укреплении иммунитета могут как воспитатели, так и родители. Организация и осуществление проектной деятельности с целью создания благоприятных педагогических условий для формирования у детей представления о здоровом образе жизни и правильном питании с учетом активного участия всех субъектов учебно-воспитательного процесса в совместной деятельности. Проект включает в себя три этапа: подготовительный, основной, заключительный, предполагает продолжительность реализации 1 месяц.

8.	Ресурсы	Нормативно–правовая база: ☐ Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Ресурсы ☐ Атрибуты для ролевых игр ☐ Наглядные материалы (фрукты, овощи, кассовый аппарат, игрушки в виде продуктов питания и т.д.) Методическая база: ☐ использование ИКТ; ☐ изучение методической литературы; ☐ диагностические методики: Кадровое обеспечение: ☐ педагоги-воспитатели; ☐ методист детского сада; Технические и материальные ресурсы: ☐ наглядные материалы; ☐ дидактические игры; ☐ материалы для работы с родителями; ☐ компьютер, проектор.
9.	Цель	Создание благоприятных педагогических условий для формирования у детей интереса к здоровому образу жизни и правильному питанию через различные виды деятельности. Создать оптимальные условия для развития интереса через игровую и познавательную деятельность. Повысить иммунитет воспитанников, через витаминизированное питание.
10.	Задачи	☐ Формировать знания детей о полезных и «вредных» продуктах питания. ☐ Систематизировать знания детей о фруктах, овощах, лесных и садовых ягодах, их пользе для организма человека. ☐ Дать знания о влиянии витаминов на здоровье человека. ☐ Расширять кругозор и обогащать словарный запас детей. ☐ Привлечь родителей к участию в проект.

		☐ Обогащать знания детей об окружающем. ☐ Обогащать словарный запас, развивать активную речь детей, создать условия для развития диалоговой речи. ☐ Развивать умения детей сотрудничать, воспитывать стремление помогать и сопереживать друг другу. ☐ Разработать план реализации проекта по этапам. ☐ Представить возможные риски при использовании комплекса мероприятий и пути их минимизации. ☐ Методические рекомендации для педагогов и родителей. ☐ Разработать прогноз, перспективу реализации проекта.
11.	Предполагаемый результат	В настоящее время много детей имеют проблемы со здоровьем и иммунитетом, поэтому важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека. Особенно велика роль питания в детском возрасте. 1. В ходе реализации данного проекта формируется и развивается представление о здоровом образе жизни и правильном питании. 2. Сформулированы критерии и показатели результативности, риски; 3. Родители являются активными участниками воспитательного процесса.
14.	Оригинальность	Здоровый образ жизни и правильное питание является огромным значением для ребенка-дошкольника. Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать

		материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. Важно постараться донести до родителей, до детей как полезны овощи и фрукты
--	--	--

Пояснительная записка

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека. Особенно велика роль питания в детском возрасте.

Говоря о питании детей дошкольного возраста, следует, прежде всего, остановиться на особенностях этого возрастного периода.

Ведь дошкольное детство - начальный этап становления человеческой жизни, закладывание основ личностной культуры.

Детям дошкольного возраста свойственны высокая двигательная активность, сопровождающаяся большой тратой энергии, усиленные процессы обмена веществ, совершенствование и дифференцировка интеллектуальной деятельности, формирование речи, развитие эмоциональной сферы.

В дошкольном возрасте начинается самое тесное общение ребенка с окружающим его миром, и прежде всего со сверстниками. Это повышает возможность передачи ряда информационных агентов, что вызывает необходимость обеспечить детский организм высокой устойчивостью и хорошей сопротивляемостью инфекционным заболеваниям.

От правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Проект «Здоровье в лукошке» осуществляется, как совместная творческая и исследовательская деятельность взрослых и детей 3-4 лет, направленная на развитие здорового образа жизни и правильного питания детей

Актуальность проекта состоит в том, что он позволяет комплексно решать задачи здорового образа жизни через различные виды деятельности. Исходя, из актуальности темы проекта выдвигается следующая гипотеза:

Если в образовательном процессе использовать воспитательные возможности, то можно создать благоприятные условия для всестороннего развития детей.

Основная идея разработки и реализации проекта заключается в том, что использование разнообразных форм, методов, средств и видов деятельности социально-коммуникативной направленности позволяет развивать и стимулировать интерес к здоровому образу жизни и правильному питанию.

План реализации проекта

Этапы	Содержание
1 этап	Подготовительный Организовать совместную деятельность педагога и родителей, создать условия, адекватные уровню развития игровых умений детей и содержанию игровой деятельности для решения поставленных задач.
2 этап	Основной Создать основу для развития и обогащения кругозора детей о правильном питании и здоровом образе жизни.

3 этап	Заключительный Создание проблемных ситуаций, побуждающих детей к здоровому образу жизни. Посадить «Огород на окне» для самостоятельной деятельности детей.
---------------	--

Этапы реализации проекта

Этап	Содержание	
1 этап	Подготовительный	
	Задачи: ☐ Изучение литературы по теме ☐ Ознакомление с передовым опытом ☐ Консультация для родителей ☐ Уточнение формулировок проблемы, темы, целей и задач. ☐ Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала, игр и материалов для разных видов деятельности. ☐ Оформление «Уголка здоровья» в группе.	Ожидаемые результаты ☐ Расширение знаний по теме проекта ☐ Расширение знаний по теме проекта ☐ Дать знания родителям о значении здорового образа жизни и правильного питания ребёнка.

		☐ Разработка плана реализации проекта ☐ Пополнение предметно-пространственной развивающей среды
2 этап	Основной	
	Мероприятия: ☐ Посещение (с родителями) разных магазинов, аптек и т.д. ☐ Рассматривание иллюстраций фруктов и овощи, молочные продукты. ☐ Беседа, «Полезные продукты» ☐ Беседа, «Все ли продукты можно считать полезными»; ☐ «В чем разница между полезными и вкусными продуктами»; ☐ Рисование на тему «Фрукты» ☐ Лепка «Овощи» ☐ Проведение настольно-печатных, словесных дидактических игр. ☐ Словесные игры «Сварим компот» (из ягод, фруктов); «Приготовь обед»;	Цель: ☐ Ознакомление детей с особенностями магазина, работой сотрудников магазина, и аптек. ☐ уточнить и пополнить знания о полезных свойствах продуктов. ☐ уточнить какие продукты приносят пользу,

	☐ Чтение Барто «Морковный сок», Маршак «Синьор помидор», р.н.с. «Мужик и медведь», Толстой «Вершки, корешки»; Квитко «Новая яблоня», «Сливы», «Вишенка»; Такмакова «Яблонька», «Ай да суп», Сутеев «Мешок яблок» и др. ☐ Сюжетно-дидактическая игра «Овощной магазин» Шаги реализации: ● организация сюжетно-ролевых игр, вариативная организация игровых проблемных ситуаций, игровых поисковых ситуаций, усложняющихся - игр-экспериментирований и игр-путешествий, игр-этюдов; ● введение в процесс воспитания простейших ситуационных задач; ● беседы и совместная познавательная деятельность воспитателя и детей с элементами игры; ● использование педагогом специальных игр и упражнений, способствующих практическому закреплению правил здорового образа жизни;	а какие вредят организму. ☐ Оживить впечатления детей ☐ Включение детей в изготовление атрибутов для игры ☐ закрепить название овощей, что необходимо для приготовления супа; ☐ Обогащение знаний детей о магазине, оживить впечатления детей ☐ Обогащать опыт использования игровых действий и умения вести ролевой диалог
--	---	--

	Показатели результативности: ● разработан план мероприятий, способствующих формированию социально-коммуникативной компетентности дошкольников; ● проведен комплекс мероприятий по социально-коммуникативному развитию; ● получена обратная связь о результатах проведенных мероприятий.	
3 этап	Заключительный	
	Задачи: 1. Посадить огород на окне с полезными овощами. 2. Составить отчет о проделанной работе. Показатели результативности: ● У детей расширились представления о полезных продуктах питания, появился опыт ухода за ними; родители стали более активны в жизни доу; на окне появился свой огород ● У детей появился интерес к познавательной деятельности.	Ожидаемые результаты ☐ Использование полученного игрового опыта

	Родители оказали поддержку в реализации проекта, приняли активное участие в приобретении пособий, инвентаря, организации выставки. ● составлен отчет о проделанной работе.	
--	---	--

Возможные риски и мероприятия по их минимизации

Риски	Минимизация
Риск 1: Слабая заинтересованность детей и родителей.	Стимулирование детей и родителей через публикации на страницах сайта ДОУ, объявления благодарности информационной доске группы.
Риск 2: Часто болеющие дети и дети вновь прибывшие.	Индивидуальная работа с детьми и родителями.
Риск 3: Недостаточная разработанность проекта	Разработку проекта осуществлять совместно со вторым воспитателем, готовым в любой момент прийти на помощь.

Ожидаемые результаты проекта

У детей:

- ✓ обогатился жизненный опыт, расширились представления о здоровом образе жизни и правильном питании.
- ✓ обогатился игровой опыт, в том числе, через совместные со взрослыми игры.
- ✓ обогатились игровые действия, игровое взаимодействие со взрослыми и сверстниками.
- ✓ у детей расширились представления о посадке растений, появился опыт ухода за ними.
- ✓ на окне появился свой огород.
- ✓ у детей появился интерес к познавательной деятельности.
- ✓ созданы продукты детской деятельности.

У родителей:

- обогатилось содержание совместной игровой детско-родительской деятельности
- проявилась заинтересованность в непосредственном участии в образовательной деятельности

У воспитателей:

- повысилась профессиональная компетенция, умение использовать комплексный метод педагогической поддержки детского здоровья.

Продукт проекта

План мероприятий, способствующих развитию здорового образа жизни и правильного питания у детей.

Прогноз и перспектива

Проект «Здоровье в лукошке» может быть реализован в любых дошкольных образовательных учреждениях, так как тема Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

А также, можно отметить, что методики, представленные в проекте, могут быть модифицированы и адаптированы под конкретную группу детей.