



Творческая работа

«Как питаешься- так и улыбаешься.»

МКДОУ детский сад №90 «Калинка»

г. Новосибирск

**воспитатели: Ермошенко Оксана
Александровна**

Погребная Ирина Витальевна

Тема :

«Питание и здоровье»

Участники :

- дети старшей группы,
- воспитатели,
- родители,
- специалисты.

Актуальность

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Ведь только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие. 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. 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, рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, 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 непереносимое 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.

Поэтому мы приняли решение об участии в проектной деятельности «Питание и здоровье».

Мы участвуем в таком проекте второй раз. И сделали свои выводы : что участие в проекте дает возможность детям проявить себя в познавательной, речевой, экспериментальной, художественно-творческой, двигательной деятельности. В ходе работы над проектом дети получают представления о своем организме, здоровье, способах его укрепления (гигиена , занятие спортом, закаливание, питание).

После экскурсий в аптеку, мед. кабинет , на пищеблок у детей появляется возможность внести много нового в свои сюжетно- ролевые игры. Значительно расширяется ассортимент дидактических игр («Составь меню», «Органы человека», «Витамины на тарелке» и др.)

В ходе проекта дети участвуют в ряде опытов и экспериментов: выращивание плесени, рассматривание талого снега , приготовление йогурта, кефира.

Вместе с родителями дети придумывают стихи, рассказы о Бифи, составляют сборник песен о продуктах, подбирают и придумывают частушки о здоровом питании и бифилине.

В ходе реализации проекта у детей формируется представление о таких профессиях, как врач, повар, фармацевт, продавец.

Таким образом, проект интегрируется со всеми образовательными областями и видами деятельности

Исходя из детских вопросов, возникших после того, как детям был предложен бифилин, мы определили для себя следующие направления познавательной деятельности: «Строение человека», «Здоровье», «Питание».

Цель :

- Пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей.
- Повышение качества содержания образовательного процесса в ДОУ
- Привлечение родителей к сотрудничеству с ДОУ.

Задачи:

При работе с детьми	Для воспитателей	При работе с родителями
<ul style="list-style-type: none">▪ 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.	<ul style="list-style-type: none">▪ Обогащение опыта работы воспитателей в проектной деятельности.▪ Интегрирование проекта в образовательный процесс ДОУ.▪ Сохранение и укрепление здоровья детей.▪ Совершенствовать методы и формы взаимодействия с родителями.▪ Расширить спектр применения различных здоровьесберегающих технологий	<ul style="list-style-type: none">▪ Внедрять в практику дошкольного учреждения положительный опыт работы с семьями по формированию здорового образа детей.▪ Просвещать и приобщать родителей к проблеме организации рационального питания дошкольников.

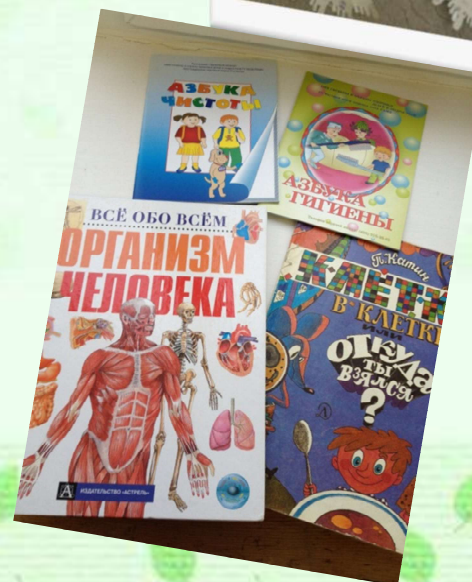
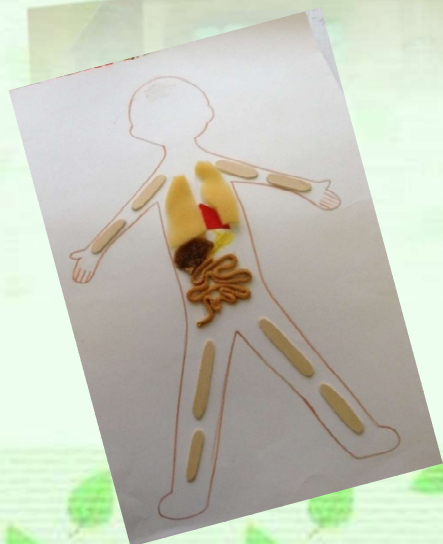
Организация работы по реализации проекта

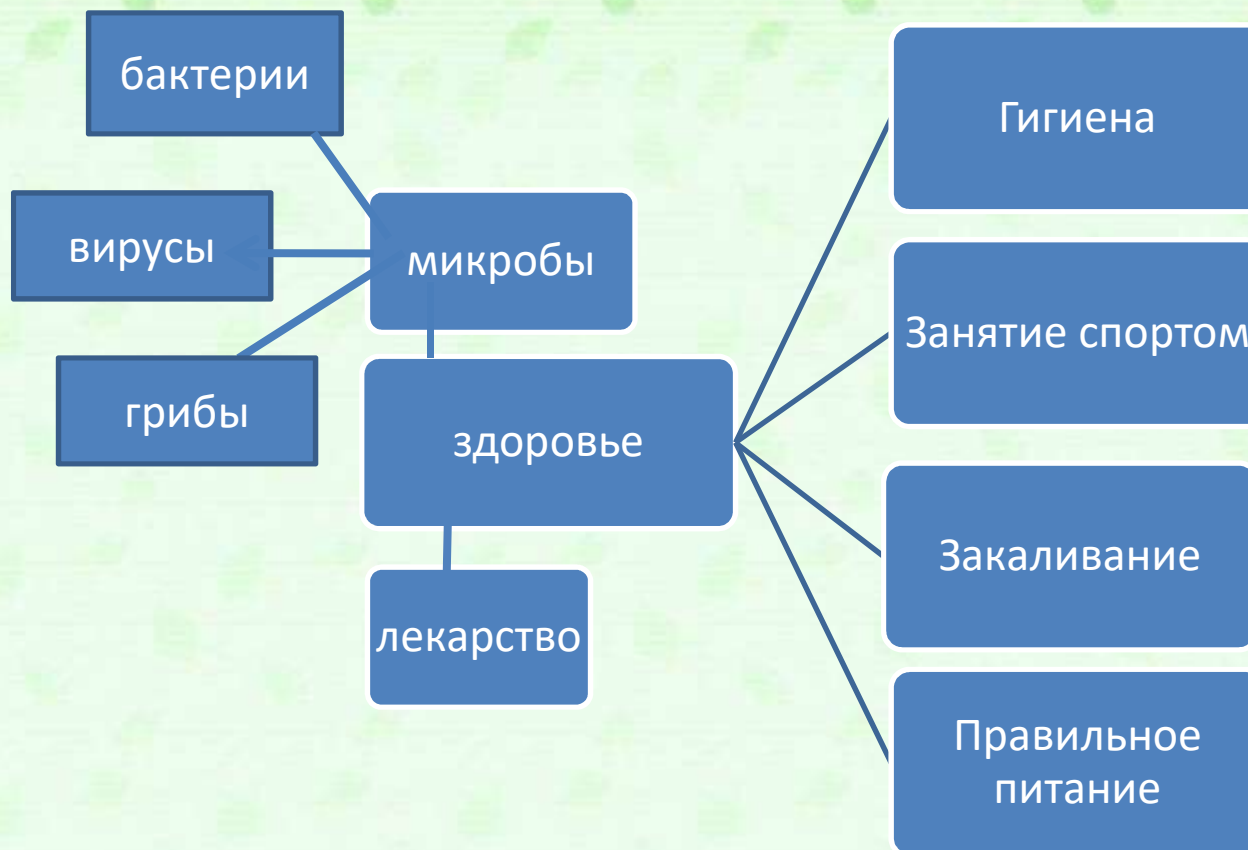






Изучая человека, дети познакомились с его организмом,
строением





Если хочешь быть здоров -



закаляйся,



спортом занимайся

Немного о микробах ... ищем, экспериментируем, рисуем



Опытм здорового образа жизни поделились семьи Маневич, Насоновых, Князевых







Тематические экскурсии

Экскурсия в медицинский кабинет.

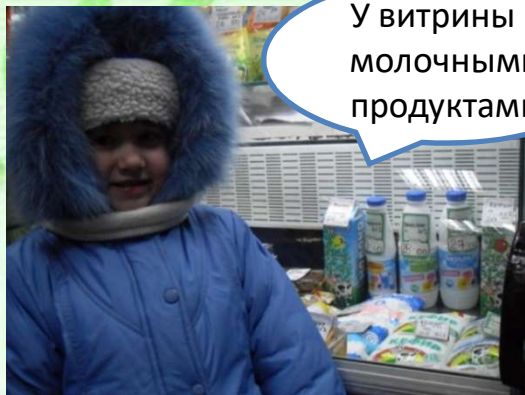
Экскурсия на кухню.

Экскурсия в магазин.

Экскурсия на молочный завод

Экскурсия в аптеку





У витрины с
молочными
продуктами



Готовим из фруктов и овощей



Дидактические
игры о
полезных
продуктах



Плакаты о
здоровом
питании



Здоровьесберегающие технологии

Коррекционные технологии:	Технологии сохраняющие и стимулирующие здоровье.	Технологии обучения здоровому образу жизни:
<ul style="list-style-type: none">➤ Психогимнастика➤ Артикуляционная гимнастика➤ Галокамера➤ Общий массаж➤ Лфк➤ Песочная терапия➤ Сказкотерапия	<ul style="list-style-type: none">➤ Подвижные игры➤ Дорожки здоровья➤ Дыхательные гимнастики➤ Пальчиковые гимнастики➤ Офтальмологические паузы➤ Остеопатическая гимнастика➤ Самомассаж	<ul style="list-style-type: none">➤ Физкультурные занятия➤ Утренняя гимнастика➤ Точечный массаж➤ Хореография➤ Школа фигурного катания➤ Физкультурные досуги и праздники➤ Тренажеры

Примерные виды интеграции проекта по областям развития

Познавательное развитие	Формирование представлений о человеке как едином организме. Кроссворды: «Молоко вдвойне вкусней-бифибактерией!», «Как я устроен». Беседы: «Наш организм», «Полезные продукты», «Еда для здоровья», «Витамины и здоровый организм». Экскурсии : на молочный завод, в аптеку, в молочный магазин, на кухню, в мед.кабинет.
Речевое развитие	Беседы, составление рассказов на тему «Если хочешь быть здоров», «Приключения Бифи», разучивание частушек о полезных продуктах и бифилине. Блок загадок.
Социально- коммуникативное развитие	Игровые ситуации по развитию свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека (ЗОЖ),
Художественно-эстетическое развитие	Лепка, рисование «Бифи», микробов, конструирование домиков из стаканчиков бифилина Сценки, инсценировки, песни, частушки
Физическое развитие	Физкультминутки, спортивные праздники, подвижные игры

Интеграция работы между воспитателями и специалистами при работе над проектом

Воспитатели	Проведение цикла НОД о человеке, его здоровье, о микробах , питании
Старшая медсестра	Беседа о лекарствах, гигиене, проведение экскурсии в мед. кабинет
Инструктор по физической культуре	Проведение спортивных праздников
Музыкальный руководитель	Подготовка показательного выступления (разучивание частушек)
Логопед	Отрабатывание с детьми интонации и произношения текстов стихотворений, частушек
Преподаватель ИЗО	Рисование микробов нетрадиционными техниками, рисование Бифи

Взаимодействие с семьями воспитанников

- Сбор информации
- Подбор литературы, видео материалов
- Творческие работы с детьми
- Помощь в организации экскурсий

Результаты проекта

Дети	Родители	Педагоги
<ul style="list-style-type: none">-Научились анализировать и контролировать свои эмоции и поведение.-Научились бережно относиться к своему здоровью.-Имеют валеологические представления.-Сформированы навыки здорового образа жизни.-Научились находить нужную информацию и объединять ее.-Сформирована гигиеническая культура.- Имеют представления о полезном питании	<ul style="list-style-type: none">-Закрепляют и помогают детям использовать знания и умения о здоровом образе жизни в обыденной жизни.-Родители из «зрителей» и «наблюдателей» стали активными участниками и помощниками воспитателя.- Создана атмосфера взаимоуважения и творчества.-Родители ощущают себя более компетентными в воспитании детей по вопросам оздоровления и укрепления здоровья.	<ul style="list-style-type: none">-Обогащение опыта работы по проектной деятельности.-Расширили методы и формы взаимодействия с родителями.-Применили в работе с детьми разные здоровесберегающие технологии.-Получили положительный отклик родителей по взаимодействию и сотрудничеству со всеми участниками образовательного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

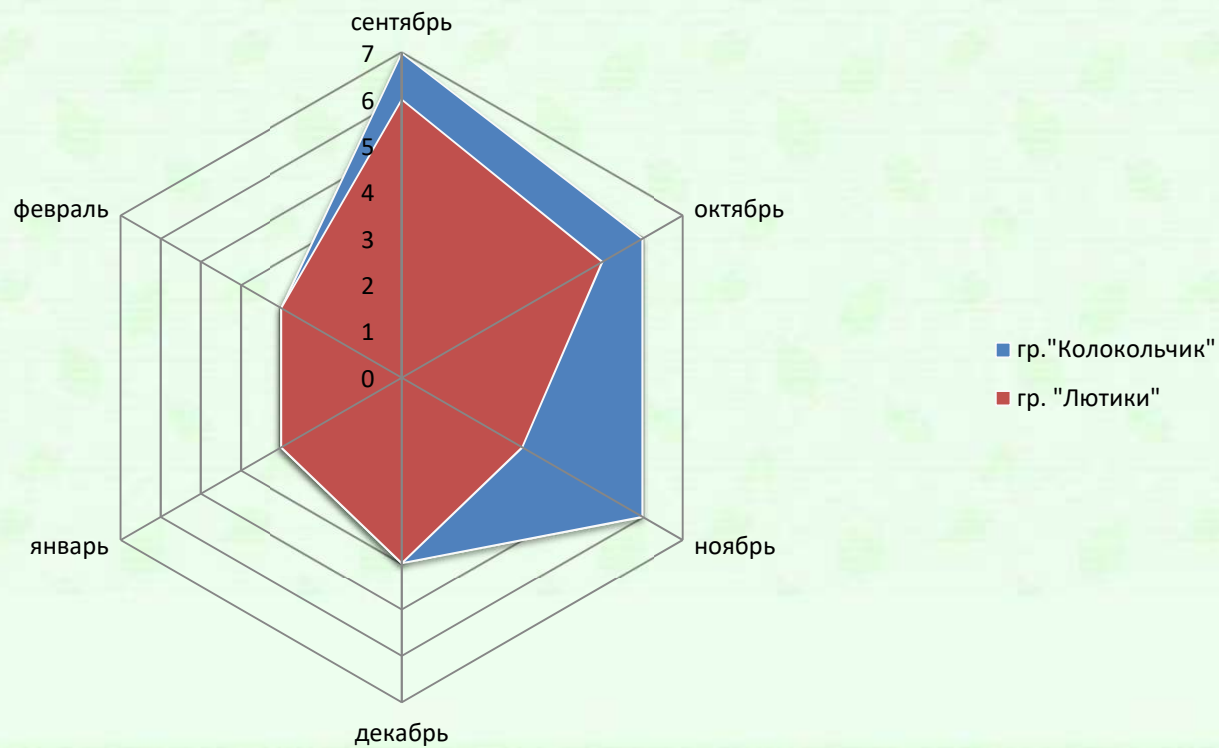
Мини - проекты:

- «Я- человек»,
- «Осторожно, лекарство»,
- «Что значит быть здоровым»,
- «Микробы –кто они?»

Проектная деятельность позволила развить у детей:

- творческое и критическое мышление,
- самодисциплину,
- наблюдательность,
- культуру речи детей,
- умение работать в подгруппах.

Графики заболеваемости детей
гр. «Колокольчик», гр. «Лютики»
за период сентябрь- февраль 2013- 2014



Спасибо



за внимание!