**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 61»**

**(МБДОУ № 61)**

660052, г. Красноярск, ул. Алеши Тимошенкова, д.82б, т. (8-391) 217-97-81, E-mail:[dou61@mailkrsk.ru](mailto:dou61@mailkrsk.ru)

ОГРН 1162468099089, ИНН/КПП 2464129745/ 246401001

Наименование проекта

«Витамины и мое здоровье»

Номинация «Лучший педагогический проект»

Сроки реализации: краткосрочный (1 неделя)

Авторы проекта: воспитатель МБДОУ № 61

Котельникова Татьяна Витальевна,

воспитатель МБДОУ № 61

Пентюхова Екатерина Алексеевна,

Красноярск 2024

Актуальность проекта

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят каши, тушенную капусту, горошницу, а также варёные овощи.

Активная долгая жизнь - это самое важное для человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах, ягодах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дети должны понять, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя».

*План проекта:*

|  |  |
| --- | --- |
| Название и тип проекта | Оздоровительный проект «Витамины и мое здоровье» |
| Автор | Пентюхова Е.А., Котельникова Т.В. |
| Участники проекта | Воспитатели, родители, дети 3-4 года |
| Сроки реализации проекта | Краткосрочный, 1 неделя. |
| Цель проекта | создание у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни. |
| Задачи проекта | - Повысить знания об овощах и фруктах  - Узнать информацию о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.  - Дать представления дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.  - Бережно относится к здоровому образу жизни.  - Помогать ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.  - Повысить педагогическую компетентность педагогов и родителей в вопросах ЗОЖ. |
| Этапы проведения проекта | 1 этап: Подготовительный  2 этап: Основной  3 этап: Заключительный |
| Планируемые результаты проекта | Для детей:   1. Снижен уровень заболеваемости. 2. Сформированы представления о здоровом образе жизни и его важности. 3. Сформированы практические навыки сохранения и укрепления своего здоровья.   Для родителей:   1. Сформированы знания и практические умения по вопросам физического развития и оздоровления своих детей. 2. Активно участвуют в образовательных и досуговых мероприятиях оздоровительного характера. 3. Обогащены знания о деятельности музыкального руководителя и инструктора по физкультуре. 4. Развит интерес и желание участвовать в образовательном процессе ДОУ.   Для педагога:   1. Сформированы профессиональные компетенции в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников. 2. Внедрены оздоровительные технологии, современные формы и методы работы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников. 3. Разработан учебно-методический комплект по теме проекта: конспекты НОД, картотеки игр и упражнений, сценарии игровых, музыкальных, физкультурных мероприятий, консультации для родителей, презентации, дидактический и иллюстративный материал. 4. Создана развивающая предметно-пространственная среда в группах и в физкультурно-музыкальном зале по теме проекта. 5. Родители вовлечены в процесс оздоровления и формирования культуры здорового образа жизни у детей. |
| Форма проведения итогового мероприятия | Развлекательное мероприятие для родителей и детей «Витаминка в гостях у друзей!». |
| Продукты проекта | 1. Презентация-отчет «Взаимодействие воспитателя ив родителей в вопросах приобщения дошкольников к здоровому образу жизни». 2. Оформление методической папки «Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста на основе различных видов детской деятельности» |

Cтратегия и механизмы достижения поставленных целей

Разработка этапов проекта

I этап. Организационный. Задачи:

1. Рассмотреть иллюстрации по теме;
2. Прочитать стихотворения, загадки;
3. Поиграть в подвижные, развивающие игры.
4. Подобрать иллюстрации, сюжетные картинки, художественные произведения, дидактические игры по теме в соответствии с возрастом детей;
5. Пополнить предметно – пространственную среду по теме проекта.
6. Познакомить родителей с темой проекта и планом его реализации

II. Деятельностный.

1. Провести беседу «Овощи и фрукты – полезные продукты»;

2. Провести продуктивную деятельность;

3. Чтение художественной литературы;

4. Выучить пальчиковую гимнастику;

5. Поиграть в дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры;

6. Провести работу с раскрасками.

III. Обобщающий. Задачи:

1. Провести развлечение «Витаминка в гостях у детей»

2. Создать коллективную работу «Корзинка здоровья»

Риски и пути преодоления рисков

1. Недостаток игрового оборудования, пособий и атрибутов для формирования у детей представлений о ЗОЖ, внедрения здоровьесберегающих технологий, проведения оздоровительных игр и мероприятий.

2. Недостаточная готовность родителей к включению в процесс оздоровления своих детей, ознакомления их с нормами и правилами здорового образа жизни.

Пути преодоления рисков:

1. Разработка методического обеспечения проекта.

2. Обогащение развивающей предметно-пространственной среды в группах по теме проекта.

3. Поддержка каждого родителя в решении проблем по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста на основе различных видов детской деятельности.

4. Привлечение родителей к непосредственному участию в различных мероприятиях проекта.

Оценка эффективности проекта

1. Анкетирование родителей.
2. Диагностика уровня сформированности представлений детей о ЗОЖ.
3. Анализ реализации этапов проекта.
4. Анализ развивающей предметно-пространственной среды в группах, в музыкальном и физкультурном залах.
5. Анализ продуктов проекта.

Ресурсное обеспечение проекта

|  |  |
| --- | --- |
| Обеспечение | Ресурсы |
| Информационно-методическое обеспечение | - интернет-ресурсы, презентации;  - методическая литература, детская литература, способствующая формированию ЗОЖ;  - дидактический материал;  - фотоальбомы, иллюстративный материал. |
| Кадровое обеспечение | У педагогов, реализующих данный проект, сформированы необходимые профессиональные компетенции для взаимодействия со всеми участниками проекта, а также для реализации всех организационных и образовательных мероприятий. |
| Административно- ресурсное обеспечение | Администрация ДОУ оказывает всемерную поддержку и помощь в разработке и реализации проекта. |
| Материально-техническое обеспечение | - мультимедийное оборудование: мультимедийный экран, ноутбук;  - музыкальный центр;  - материалы для изготовления пособий, атрибутов и оборудования к образовательным и досуговым мероприятиям;  - костюмы и элементы костюмов для различных мероприятий проекта. |

Применяемые технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированная технология, технология деятельности, игровые технологии.

Задачи приобщения к ЗОЖ конкретизируются по образовательным областям развития дошкольников и интегрируются во все виды детской деятельности.

Рабочий план реализации проекта

I этап. Организационный

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия этапа | Сроки |
| 1. | Пальчиковая гимнастика «Горох»  Беседа с детьми «Овощи и фрукты - полезные продукты»  Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.  Чтение русской народной сказки «Вершки и корешки».  Дидактическая игра: «Вершки и корешки»  Подвижная игра «Огуречик, огуречик».  Подвижная игра «Ловишки – убежим от вируса»; Хороводная игра "Кабачок". | Понедельник |
| 2. | Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»  Дидактическая игра: «Разрезные картинки»;  Дидактическая игра «Овощи и фрукты»  Чтение произведения К. И. Чуковского «Сор овощей»  Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Разноцветные витамины»;  Сюжетно-ролевая игра «В магазине» | Вторник |

II этап. Деятельностный

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия этапа | Сроки |
| 1. | Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим…».  Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Апельсины и сливы лежат на блюде».  Дидактическая игра: «Во саду ли в огороде»;  Подвижная игра «Передай апельсин»  Дидактическая игра «Кубики с картинками»  Чтение: Е. Юдин «Две фасольки, три боба»  Подвижная игра «Найди себе пару» | среда |
| 2. | Пальчиковая гимнастика «Грушка»  Чтение пословиц, поговорок  Дидактическая игра «Что лишнее?»  Разгадывание загадок «Фрукты и овощи»  Русские народные потешки (чтение)  Дидактическая игра «Узнай по описанию»  Подвижная игра «Собери витамины» | четверг |

III этап. Обобщающий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия этапа | Сроки |
| 1. | Пальчиковая гимнастика «Огуречик»  Дидактическая игра: «Чудесный мешочек» (угадай овощи и фрукты на ощупь).  Создание плаката (коллективная аппликация) «Корзина здоровья»  Дидактическая игра: «Съедобное - несъедобное»  Чтение: И. Токмакова «Яблонька»  Хороводная игра «Есть у нас огород»  Итоговое развлечение «Витаминка в гостях у детей»  Хороводная игра «Есть у нас огород» | пятница |

Вывод: Благодаря данному проекту, у детей второй младшей группы сформировалось представление о правильности питания.

Литература

Список использованной литературы:

1. Федеральная Образовательная Программа Дошкольного Образования. ФОП ДО-2023 год.

2. Основная образовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой М. А. (МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва 2015г.).

3. Голицына Н.С. Конспекты комплексно-тематических занятий. 2-ямладшая группа. Интегрированный подход. – М.: «Издательство СКРИПТОРИЙ 2003», 2021

4. Интернет-ресурсы.