

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»**

## **Представление опыта работы**

**Тема: «Формирование здоровьесберегающего поведения  
детей дошкольного возраста средствами проектной  
деятельности»**



---

**Подготовила:**

**Алексеева Юлия Николаевна**

**1 слайд Тема: Формирование здоровьесберегающего поведения детей дошкольного возраста средствами проектной деятельности. Обобщение опыта проект для детей от 4 до 5 лет «Основы здорового питания»**

**2 слайд**

Одной из приоритетных задач, стоящих в настоящее время перед современным обществом, является сохранение и укрепление здоровья человека. Особое значение эта задача приобрела в системе образования и воспитания детей, поскольку начинать этот процесс необходимо с раннего детского возраста. Вся жизнедеятельность детей, в том числе в образовательных учреждениях, должна быть направлена на формирование основ здорового образа жизни, здоровых привычек и здоровьесберегающего поведения.

Здоровьесберегающее поведение происходит из сущности понимания здорового образа жизни, что делает их взаимосвязанными понятиями. Как утверждает Форманюк М.В. «...здоровьесберегающее поведение, как и здоровый образ жизни – это физическая активность человека, сбалансированное питание и отсутствие вредных привычек». Формирование здоровьесберегающего поведения у детей дошкольного возраста, следует рассматривать, как воспитательно-образовательный процесс, осуществляемый взрослым по отношению к ребёнку, направленный на развитие первичных представлений о здоровом образе жизни, культуры и навыков его активного осуществления.

По мнению Виноградовой Н.А., Панковой Е.П. «...действенным способом познания и формирования практических навыков ребёнка, в том числе в вопросах здоровьесбережения, являются средства проектной деятельности, представляемой как совокупность приёмов и методов активного усвоения знаний, представлений, умений и навыков, применение которых направлено на достижение реального, осязаемого и практического результата»

В условиях дошкольной образовательной организации для формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников можно использовать различные по характеру деятельности, по продолжительности и по степени вовлеченности участников проекты. Так, по характеру деятельности проекты могут быть:

**3 слайд**

**информационно-творческие**, направленные на поиск и анализ информации по заданной теме и её творческое представление (например, изучение пользы овощей и изготовление буклета, книжки-малышки);

**исследовательские**, направленные на проведение опытов, экспериментов, основанных на наглядности (например, эксперимент по помещению вредного продукта в воду, чтобы показать сколько красителя есть в нём);

**игровые** проекты проводятся в форме ролевых, подвижных игр и упражнений (например, игра «На приёме у доктора», упражнения по психогимнастике, самомассажу);

**практико-ориентированные проекты** проводятся в виде оздоравливающих и закаливающих процедур.

По продолжительности проекты могут быть: краткосрочными (1-2 занятия); средней продолжительности (1-3 месяца); долгосрочные (от 4 месяцев и более).

Яковлева Н.Ф. по степени вовлеченности различных участников характеризует проекты, как:

**индивидуальные** – каждый ребёнок готовит собственный проект;

**парные** – проект предусматривает работу в парах;

**семейные** – в проекте участвуют родители дошкольников;

**групповые** – в проекте участвуют полностью группа дошкольников;

**межгрупповые** – в проект вовлекаются дошкольники из других групп;

**смешанные** – в проекте участвуют дети и родители из разных групп.

**4 слайд**

Технология проектирования относится к современным гуманитарным технологиям, которые являются инновационными в работе. Особенностью проектной деятельности является то, что ребенок в силу ограниченного кругозора еще не может самостоятельно найти противоречие в окружающем, сформулировать проблему, определить цель. Этот метод актуален и очень эффективен, дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать

творческие способности и коммуникативные навыки. Поэтому в образовательном процессе проектная деятельность носит характер сотрудничества, в котором принимают участие дети, педагоги и на добровольной основе вовлекаются родители. Метод проектов интересен и полезен, т.к. он дает возможность сконцентрировать материал по определённой теме, повысить уровень собственной компетентности по проблеме, вывести на новый уровень взаимоотношения с родителями, ощутить себя действительно партнером детей в решении исследовательских задач, сделать процесс познания не скучным и чрезмерно назидательным, естественно и гармонично вплетается в образовательный процесс.

При успешной реализации проектов по формированию основ здорового образа жизни дошкольники начинают соотносить своё здоровье с теми элементами поведения, которые присутствуют в их жизни: с правильным питанием, соблюдением гигиены, режимом дня и занятиями физкультурой. Начинают лучше понимать такие состояния, как «здоровый», «больной», что происходит в организме человека при воздействии определённых факторов (как позитивных, так и негативных), более отчётливо определяют угрозы своему здоровью от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты и овощи», «нельзя брать еду грязными руками», «полезно делать зарядку» и пр.). Таким образом, проектная деятельность обладает огромным развивающим потенциалом. Она не только создает условия для поддержки и развития детских интересов и способностей, но и нацелена на развитие индивидуальности ребенка, его самостоятельности, инициативности, поисковой активности. Преимуществом проектов является формирование представлений о здоровом образе жизни с учетом уровня знаний, умений и сложившихся стойких привычек дошкольников.

### **5 слайд**

Проведенная диагностика в сентябре 2022 года в нашей группе показала, что у детей отсутствуют четкие представления о понятиях «полезная – вредная еда», о правилах рационального питания и значении продуктов в сохранении и укреплении здоровья человека. Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи. Проанализировав сложившуюся ситуацию, мы пришли к выводу о необходимости реализации в группе проекта «Основы здорового питания», направленного на формирование культуры правильного питания и привычки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

(диагностика: начало реализации проекта – В-2 -25%, С-2-25%, Н-4-50%. Конец реализации проекта – В-3-38%, С-2-25%, Н-3-38%)

**Тип проекта:** краткосрочный

**Срок реализации проекта:** 1 месяц

**Реализация проекта:** началась с 01 октября по 31 октября 2022 года.

### **6 слайд Цель и задачи представлены на слайде**

**Цель проекта:** Формирование у детей дошкольного возраста основ культуры питания, осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- Формировать интерес дошкольников к здоровому образу жизни.
- Формировать представления детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
- Формировать представление, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Знакомить с правилами этикета, принятыми в современном обществе.
- Формировать умения детей отражать знания, впечатления в продуктивных видах деятельности.
- Развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки.
- С помощью разнообразных методов и приёмов оптимизировать работу с родителями по формированию знаний о правилах правильного питания.

**актуальность** проекта состоит в том, что в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются

базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу овощей и фруктов для здоровья человека, т. е. привить детям основы здорового питания.

### **7 слайд**

Работу с детьми по реализации проекта мы начали с бесед, «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?». Детям было рассказано, в доступной для них форме, о том, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминах.

С детьми мы провели ряд занятий по ознакомлению с окружающим миром:

- «Полезная и вредная еда»;
- «Путешествие молока»
- «Откуда хлеб пришел!»;
- «Откуда овощи в магазине».

### **8 слайд**

В вечернее время организовывали с детьми изобразительную деятельность, для закрепления знаний об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека. Детям предлагалось рисовать, лепить и раскрашивать различные овощи и фрукты: «Варим компот», «Овощная тарелка», «Яблоки в корзине» и т.д. Помимо этого во время режимных моментов мы планировали с детьми чтение художественной литературы, знакомили детей с такими произведениями как «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В.Сутеев, Н. Носов «Горшочек каши». Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду». Сказки Н. Г. Копейкиной «Рассказы и сказки о правильном питании для детей дошкольного возраста», «Сказка о здоровом питании для детей»;

### **9 слайд**

Во время дежурства мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи.

### **10 слайд**

Полученные представления дети могли применить в сюжетно-ролевых играх: «Продуктовый магазин» «Поварята», «Чаепитие».

### **11 слайд**

Очень большой интерес у детей вызвала экскурсия на пищеблок детского сада. Дети ближе познакомились с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты.

### **12 слайд**

С детьми были организованы дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Поваренок», «Полезные и вредные продукты», «Узнай на ощупь», «Узнай на вкус»

### **13 слайд**

Ребята участвовали в разных спортивных и музыкальных играх и эстафетах согласно данной теме, организовали пальчиковый театр «Репка»

### **14 слайд**

В рамках всемирного дня чистых рук (15 октября) была проведена здоровьесберегающая акция «Чистые ладошки»

### **15 слайд**

В группе совместно с родителями провели выставку семейных фотографий «На кухне вместе веселее!».

### **16 слайд**

В уголке для родителей представлены красочные консультации и советы: «Правильное питание детей»; «Здоровье на тарелке»; «Основы правильного питания», «Овощи – это здорово». «Детская еда: радость или беда?».

### **17 слайд**

В гости к ребятам приходила семья Султанова Руслана на глазах у ребят они приготовили витаминный салат, рассказали ребятам о том, что полезного есть в каждом фрукте, используемом во фруктовом салате. Ребята провели дегустацию. Вывод о готовой продукции сделали сами дети: «Жаль, что добавки больше нет...»

## **18 слайд**

В результате работы с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие результаты: у детей расширились знания о разнообразии продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о полезных и вредных продуктах, о пользе молочных продуктов и злаков. Дети научились узнавать овощи и фрукты при помощи анализаторов (на вкус и запах). Дети научились применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

Реализация проекта «Основы здорового питания» продолжается. В будущем планируем провести:

–Создание книги совместно с родителями "Рецепты здорового питания" «Дюбимое блюдо нашей семьи»

–Составление рекламы полезного продукта.

–Изготовление костюмов и масок к театрализованному представлению "Спор овощей".