**«Проектная деятельность в общей системе обеспечения охраны жизни и здоровья детей дошкольного возраста»**

Подготовила: Скорых Е.М.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников.

Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремится к здоровому образу жизни. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Главное — помочь детям выбрать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознавать ответственность за своё здоровье.

Возможно ли это в таком юном возрасте? Да, при создании определенных условий. Как определить, какие знания о здоровом образе жизни доступны дошкольнику? Думаю те, которые для ребенка получены практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, а не завтра и которые можно уже сейчас применить в жизнь, ощутить на деле их значимость.

Именно в процессе своей практической деятельности ребенок узнаёт : почему надо чистить зубы, после каждого загрязнения мыть руки? Зачем делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе? Почему надо днем спать, сидеть прямо, аккуратно есть, полоскать рот? Научиться рассуждать о своём здоровье ребенок должен не со слов взрослого, а на основе собственного (конечно, элементарного) опыта. Воспитание и обучение должны стать по истине «здоровье сохраняющие».

Перед педагогами дошкольных образовательных учреждений стоит необходимость сохранения и укрепления здоровья воспитанников, максимально реализовывать задачи образовательной области «Физическое развитие»:

приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности,

развитие физических качеств воспитанников,

становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами,

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Чтобы помочь каждому ребенку стать физически и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным, реализацию поставленных задач по формированию у дошкольников представлений о ЗОЖ предлагаю рассмотреть через проектную деятельность, сущность которой заключается в том, что ребёнок в процессе деятельности осваивает особое умение — самостоятельно приобретать новые знания в процессе решения жизненных проблем.

Рассмотрим информационный краткосрочный проект по здоровьесбережению детей среднего дошкольного возраста:
«Как сделать полезные конфеты?».

Паспорт проекта.

**Участники проекта**: дети подготовительной к школе группы и их родители, воспитатель Пробст О.В.

**Цель:** познакомиться со свойствами веществ, входящих в состав конфет, узнать, почему некоторые конфеты оставляют разноцветные пятна, а так женаучить детей самостоятельно делать конфеты полезные для здоровья.

**Задачи:**

1.Познакомить детей с историей появления конфет и с их разновидностью.

2..Узнать, как конфеты действует на организм ребёнка, чем полезны и чем вредны они

3.изучать свойства пищевых красителей опытным путём (может ли окрашивать воду, мокрую салфетку, язык);

4. узнавать о влиянии пищевых красителей на здоровье человека опытным путем;

5. выяснить,  из чего можно сделать полезные конфеты;

6.учить проводить элементарные опыты;

7.узнать, как делают настоящие конфеты и сделать полезные конфеты.

**Сроки реализации:** краткосрочный.

**Тип проекта**: групповой, познавательно - исследовательский. **Актуальность**:

Все дети любят сладости. Сладкий вкус знаком младенцу с самого рождения, ведь в состав грудного молока входят лактоза и молочный сахар. Консервированные соки, творожки и йогурты, которые родители дают детям в качестве прикорма, тоже содержат массу вкусовых добавок с большим количеством сахара. Многие родители, стремящиеся улучшить аппетит ребёнка, щедро добавляют сахар в ежедневную кашу, а за хорошее поведение «премируют» ребёнка конфетами. В результате часто получается, что дети, не достигшие и трёхлетнего возраста, начинают страдать зависимостью от сладкого, что становится причиной появления лишнего веса и развития самых разных заболеваний – от кариеса до проблем с желудочно-кишечным трактом. Вот типичная картина, которую можно наблюдать в любом магазине: ребенок, увидев на витрине шоколадные батончики, которые в рекламе радостно поедают "мультяшные" герои, требует их купить. В ответ на отказ он начинает "работать на публику", впадая в истерику и заставляя покупателей обращать на себя внимание. Обязательно находится какая-нибудь "добрая душа", которая пожурит родителей, что те лишают ребенка детства. В итоге малыш заполучает вожделенную сладость, которую тут же съедает. Многие родители действительно не хотят отказывать своим чадам в "удовольствии", и покупают им все, чего душа попросит. Да и дома у них не переводятся шоколадки, чипсы и сладкие газированные напитки. Как рассказывают детские психологи, конфеты стали своеобразной «платой» детям за хорошее поведение и успехи в учебе. Вместо того чтобы разобраться в ситуации и больше общаться со своими детьми, многие родители предпочитают останавливать детский плач при помощи шоколада, мармелада и сладкой выпечки.

Детские диетологи бьют тревогу — слишком ранний ввод сладостей в рацион ребенка и тем более закармливание детей конфетами может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, диабету, остеоартриту и даже раку. И это не говоря о том, что сладости в большом количестве почти всегда приводят к лишнему весу у детей, что в будущем приводит не только к проблемам со здоровьем, но и к тяжелым психологическим переживаниям.

Проходя мимо витрин с яркими упаковками конфет, дети часто просят у взрослых купить им эти сладости. А взрослые, покупая такие конфеты, зачастую не задумываются о том, какую пользу или вред они могут принести их чадам. В своей работе я тоже столкнулась с этой проблемой, когда обратила внимание, что некоторые мамы, приводя ребёнка в детский сад, дают ему с собой сладости. В результате ребёнок полноценно не завтракает, отвечая, что каша не вкусная, и он уже съел конфетку. И мои доводы, что конфета вредна для здоровья, не принимаются во внимание, ведь она такая вкусная и красивая! Производители конфет используют пищевые красители. Но не секрет, что современные производители конфет нередко используют дешевые ингредиенты (красители, сахарозаменители, синтезированные жиры), которые не только не полезны, но могут причинить вред детскому организму. Яркие этикетки, популярные бренды привлекают ребенка. Но нет ни чего привлекательнее запретного, поэтому очень важно научить ребенка делать осознанный правильный выбор, сделать который можно на основе собственного опыта.

Что скрывает яркая глазированная оболочка? Можно ли такие конфетки употреблять в пищу детям? Ответы на эти вопросы я решила найти вместе с детьми.

**Гипотеза проекта:** если мы узнаем, почему конфеты бывают вредные, и  как  делают настоящие конфеты, то сможем сами сделать полезные для здоровья конфеты.

**Методы исследования:**

* спросить у взрослых могут ли быть конфеты полезными, и какие конфеты вредные;
* провести эксперименты с конфетами;
* подумать самим, какие сладкие продукты могут быть полезными, и посмотреть в Интернете полезны ли эти продукты;
* найти в Интернете рецепты самодельных конфет;
* приготовить конфеты;
* провести дегустацию приготовленных нами конфет.

**План реализации проекта:**

**1.Организационный**

**Этап - подготовительный**

1.Сформулирована цель и задачи проекта.

2.Определены этапы проекта, сроки его реализации.

3.Подобран методический и практический материал для НОД с детьми и консультаций для родителей.

**2.этап – Основной**

1. Беседа «Полезные и вредные продукты»

2. Дидактическая игра «Что полезно/ вредно для зубов?»

3. Беседа «Как появились конфеты?»

4. Занятие «Для чего нужны конфеты?»

# 5.Создание фантиков для конфет « Волшебные фантики »

# 6. Провести опрос у сотрудников детского сада о пользе конфет.

# 7.Эксперимент «Пищевые красители»

7. Проведение опыта с «Кислинкой и «Шипелкой»

8.Эксперимент на длительность растворения конфет во рту.

9.Эксперимент « Вкусная опасность»

10.Фотографирование и схематичная зарисовка результатов экспериментов

# 11.Чтение стихотворения Э.Успенского «Загадки про конфеты»

# 12.Посещение медкабинета.

# Рассказ врача о правильном питании.

13.Посещение кухни.

Рассказ повара о суточной норме потребления сахара, и о том, что нам может заменить в реальной жизни сахар.

14. Д.игра «Хлопни в ладоши, когда я назову полезные продукты»

15. Памятка для родителей и детей «Правильное питание»

16.Занятие. « Питание – необходимое условие для жизни человека»

17.Эксперимент «Какая Конфета самая вредная?»

**3 этап – заключительный**

1. Выставка совместных творческих работ родителей и детей «Волшебные фантики».
2. Приготовление полезных домашних конфет.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

Данный проект позволяет развивать исследовательские навыки и познавательный интерес детей, а также осознанно подходить к выбору сладостей, менее вредных для здоровья зубов, заботиться о здоровье своего организма.