**Практико-познавательный проект для детей средней группы**  
 **«Мы выбираем здоровье!»**

**Тема:** *«Зеленый лук – хороший друг!»*

**Срок реализации проекта:** 3 месяца

**Актуальность:**

С введением ФГОС ДОУ – документ, который обязаны реализовывать все дошкольные образовательные организации. Новый стандарт определяет здоровье  в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Таким образом, проект разработан в силу особой актуальности проблемы укрепления здоровья*.*

Детский сад должен стать «школой здорового стиля жизни» детей, где любая их деятельность (организованная, самостоятельная, режимные моменты и др.) будет носить оздоровительно-педагогическую направленность, и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

**Цель проекта:**

Процесс приобщения дошкольников к здоровому образу жизни будет эффективным и сможет дать полноценные результаты, если создать детско - взрослое сообщество (дети – родители – педагоги)

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей базы знаний и практических навыков ЗОЖ, основанной на применении в пищу зеленого лука – богатого источника витаминов в зимний период года.

**Задачи:**

**Для педагога:**

**-**Организовать консультативную помощь родителям по вопросу оздоровления детей зеленым луком.

**Для детей**:

- Научить детей сажать луковицы лука, ухаживать за посадкой, получить пользу и удовольствие от проделанной работы.

**Для родителей:**

-У родителей появится положительная мотивация к сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

-Посадить лук и дома тоже употреблять его всей семьей для положительного примера для детей.

**Этапы реализации проекта:**

**Подготовительный:**

\*В природном уголке приготовить необходимый материал для проведения проекта: приобрести землю, саженцы лука, емкости для посадки. Разработать конспекты занятий, бесед, игр для детей.

\*Изготовить информационно-наглядный материал для родителей и детей.

**Практический:**

- С детьми и родителями провести беседы о пользе употребления в пищу зеленого лука богатого витаминами, которых так не хватает зимой.

-С детьми провести НОД «Посадка лука на зелень», «Где взять витамины для организма зимой»

-Организовать с детьми уход за посадками и периодически их обновлять для бесперебойного применения зеленого лука в пищу детям.

- Оформить материал для родителей воспитанников (папку-передвижку, рекомендации, консультацию о пользе употребления в пищу зеленого лука богатого витаминами, которых так не хватает зимой ).

-Для родителей провести мини – проект «Пословицы и поговорки об овощах»

**Итоговым — заключительным этапом** станет проведение анализа влияния употребления зеленого лука в свежем виде на процент заболеваемости детей простудными заболеваниями.

**Ожидаемый результат:**

- У детей и родителей появится положительная мотивация к сохранению и укреплению здоровья и приобщению к ЗОЖ.

-Снизится процент заболеваемости детей.

**Список используемой литературы:**

1. «Азбука здоровья в картинках» Люцис К. М.: Из-во «Русское энциклопедическое товарищество», 2004. — 64 с.

2. «Школа здорового человека». Программа для ДОУ. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. М. Творческий центр «Сфера», 2010 — 103 с.

3. Азбука здоровья. Безруких М.М., Филиппова Т.А. М.: «Дрофа», 2009. — 32 с.

4. Интернет – ресурсы.

**Дополнительный материал к теме ЗОЖ.**

**Приложение № 1.**

**Примерная тема беседы с детьми.**

1. Как ты думаешь, что значит: быть здоровым?

2. Что значит: «правильное питание?»

4. Как ты думаешь, что надо делать (не делать) что бы быть здоровым?

5. Как ты помогаешь своему организму (телу) быть здоровым?

**Приложение № 2.**

**Примерная анкета — опросник для родителей.**

1 Болел ли Ваш ребёнок в последние полгода (чем и как долго, что было причиной болезни)?

2 Есть ли у ребёнка постоянный режим дня (соответствует ли он примерному режиму дня в детском саду)?

3.Есть ли у вас дома «зеленый огород» на подоконнике в зимнее время?

4 Хотите ли вы узнать и проверить на практике полезен ли лук для детей в зимнее время?

5 Как часто ребёнок употребляет в пищу свежие фрукты, овощи, зеленый лук?

6 Есть ли у Вас «Семейная традиция» по здоровому образу жизни, которой Вы можете поделиться с другими родителями?

7 Какие закаливающие, оздоровительные мероприятия проводятся в Вашей семье?

8 На какой вопрос или тему вы хотели бы получить информацию от воспитателей или других специалистов детского сада?

**Приложение № 3.**

***Перспективный план работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей .***

***1 месяц***

1. Консультация в родительский уголок: «Наш проект «Зеленый лук - хороший друг»
2. Беседа: «Как организовать правильное питание дома?»

***2 месяц***

1. Консультация в родительский уголок «Чем полезен зеленый лук?»

2. Анкета: «Здоровый образ жизни»

***3 месяц***

1. Беседа: «Как организовать правильное питание дома?»
2. Круглый стол с родителями по итогам анкетирования.

Воспитатель: Осипович С.И.