

## Отчет по формированию правильного питания и здорового образа жизни в старшей группе № 1 «Звездочки»

В течение ноября в группе «Звездочки» проводилась углубленная работа по формированию у детей здорового образа жизни. с этой целью был разработан и реализован краткосрочный, познавательный, здоровьесберегающий проект «Я вырасту здоровым». Участниками проекта являлись дети старшей группы, воспитатели, родители.

**Цель:** Формирование культуры здорового образа жизни у дошкольников;

**Задачи:**

- Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.
- Развивать у детей потребность в здоровом, активном образе жизни.
- Воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни.
- Формировать положительную самооценку у детей.
- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
- Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье.

*1 неделя. Тема: «Неделя вкусной и здоровой пищи».*

Цикл занятий и бесед с детьми: «Полезность овощей и фруктов», «Витамины и здоровье», «Уроки правильного питания», «Полезные вещества – что это?»

ООД «Вкусная здоровая пища».

Просмотр презентации «Вредные и полезные продукты».

Рассматривание иллюстраций по теме «Витамины»,

Опыты и эксперименты: «Угадай на вкус» (5-6 фруктов, овощей), «Что за кока-кола?» (видео)

Пальчиковые игры: «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи».

Чтение художественной литературы: «Горшок каши» Б. Гримм, «Яблоко» В.

Сутеев, «Слава хлебу!» С. Погореловский, «Пословицы и поговорки о еде».

Сюжетно-ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин».

Экскурсия на пищеблок детского сада.

Лепка из соленого теста: «Овощи, фрукты - полезные продукты».

Д/игры: «Где найти витамины?», «Овощи в погреб», «Фрукты, ягоды в компот, джем», «Съедобное - несъедобное»

Взаимодействие с родителями: Консультация для родителей: «Здоровое питание - здоровый ребенок» - папка передвижка в приемной, буклет «Пищевая пирамида» (20 шт).

Практический выход: выставка рисунков и поделок из соленого теста «Овощи, фрукты - полезные продукты».

*2 неделя. Тема: «Здоровье в порядке? - Спасибо зарядке!»*

Цикл занятий и бесед: «Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке», «Я и моё здоровье», «Здоровое тело»

ООД с применением здоровьесберегающих технологий: «Правильная осанка», «Изучи себя», Презентация: «Я мое тело».

Чтение литературных произведений и научно-популярной литературы. (Энциклопедия для детей «Как устроен человек», С. Михалков «Прививка», пословицы, загадки.

Рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о здоровье;

Изготовление атрибутов к сюжетно - ролевым играм: «Больница», «Аптека»

Д/игры: «Малыши-крепьши»

Профилактические гимнастики (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

Взаимодействие с родителями: Информация на стенде в приемной «Как закалялась сталь...» (закаливание ребенка).

Выставка стенгазет «Здоровье – это...» (Приняли участие 16 человек)

Практический выход:

Выставки рисунков «Мы делаем зарядку», «Зимние забавы».

Спортивный досуг «Хотим быть здоровыми».

Фотоотчет:





