

Частное дошкольное образовательное учреждение
«РЖД детский сад №26»

Тема: «Влияние окружающей среды и продуктов питания на здоровье человека»

Ф.И.О. руководителя: Шефатова Г.М.
Ф.И.О. обучающегося: Петрова Ксения

Вид проекта: познавательно- исследовательский

Участники: дети, воспитатель, родители

Срок реализации: 13.01- 10.02 2025.

Актуальность проекта:

В современном мире на здоровье человека все большее влияние оказывают разные свойства и качества факторов окружающей среды. Около 85 % всех заболеваний в современном мире связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, вызванными в результате повседневной, производственной деятельности человека. На сегодняшний день в мире появляются все новые неизученные заболевания, причины появления которых не удастся установить. Также некоторые болезни подвергаются изменениям, что приводит к затруднениям при лечении больных людей. Поэтому сейчас очень остро стоит проблема - здоровье человека и окружающая среда.

Цель: Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- дать детям представления, как влияет окружающая среда на качество жизни, особенно на здоровье человека;
- развивать познавательную активность детей через исследовательскую деятельность;
- формировать привычку полезного питания;
- систематизировать представления о взаимосвязи природы и человека;
- формирование у детей интереса к выращиванию полезных растений в комнатных условиях;
- изучать процесс выращивания микрозелени и использовать её с пищей в качестве дополнительного источника витаминов;
- воспитывать культуру поведения в окружающей среде и любовь к природе;
- привлечь родителей к реализации проекта.

Интеграция образовательных областей:

- Познавательное развитие
- Речевое развитие
- Художественно- эстетическое развитие
- Социально- коммуникативное развитие
- Физическое развитие

Содержание проекта.

1 этап: аналитико-проектировочный

№п/п	Содержание деятельности	Предполагаемый результат	Ответственный
1.	Подбор и изучение методической литературы по теме	Создание библиотеки	воспитатель
2.	Обогащение дидактическим материалом, наглядными пособиями (альбомы для рассматривания, картины, фотографии)	Предметно-пространственная развивающая среда	воспитатель
3.	Разработка перспективного плана	План мероприятий	воспитатель

2 этап: практический

№п/п	Образовательная область	Содержание	Ответственный
1.	Социально-коммуникативное развитие	Беседа: «Что нас окружает», «Наш организм», «Полезные продукты», «Дары природы». Безопасность: инструктажи, беседы о безопасной прогулке. Игры: Дидактические: «Чистая планета», «Богатство России», «Сварим вкусный обед», «Что нужно растениям», «Природный и рукотворный мир», «Полезные и вредные продукты». Сюжетно- ролевые: «Прогулка по городу», «Кафе здорового питания».	воспитатель
2.	Познавательное развитие	Занятия: «Земля- наш дом», «Здоровье в наших руках» (огород на подоконнике) Рассматривание альбома «Лекарственные растения», Проблемная ситуация «Грязная вода в реке», Беседы «Нужны ли парки и скверы в городах» Встреча с представителем экологического движения «Зелёный Бык»	воспитатель

3.	Речевое развитие	Занятие «Витаминный салат» Чтение художественной литературы: В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»; Г. Мюллер «Как растут овощи»; Н.Ю. Чуприна «Интересный разговор»; С. Михалков «Моя улица»; В. Шатько «Саратовские сказки»; Стих Ю. Тувима «Овощи»; Экологическая сказка «Помоги городу сам»; С. А. Анишина «На городском субботнике»; Е. Смирнова «Давайте землю украшать».	воспитатель
4.	Художественно-эстетическое развитие	Занятия: Лепка: «Овощи для салата». Аппликация: «Чистый город». Рисование «Парки Саратов». Конструирование: «Чудесное превращение бытовых отходов». Рисование: «Нарисуй полезный продукт и сделай ему рекламу». Слушание песни «Антошка». Музыкальная инсценировка «Спор овощей».	воспитатель
5.	Физическое развитие	Подвижные игры: «Сортировка мусора», «Земля, вода, воздух». Игра малой подвижности «Съедобное- не съедобное», Хороводная игра «Хороводная- огородная».	Воспитатель Инструктор по физическому развитию

Работа с родителями

№п/п	Содержание деятельности	Предполагаемый результат	Ответственный
	Занятие с участием родителей «Мы здоровье бережём, в чистом городе живём» Консультация для родителей: «Организация детского экспериментирования в домашних условиях» «Походы и экскурсии родителей с детьми по городу», Выращивание фруктов и овощей Помощь в организации и проведении проекта	Интерес к работе детского сада Получение знаний Фотовыставка	воспитатель
	Поделки из бросового и природного материала.	Выставка	Родители

Выбор темы проекта оказался не случайным, так как здоровье – это капитал, данный человеку природой изначально, потеряв который, трудно вернуть обратно.

Так какие же факторы окружающей среды влияют на здоровье человека:

- **Климатические факторы.** Изменения атмосферного давления, влажности воздуха, осадки, сильные ветра могут вызывать головные боли, обострение заболеваний суставов, перепады артериального давления.
- **Химические факторы.** Загрязняющие вещества попадают вместе с осадками в почву и воду, а затем в организм человека. В результате в организме накапливаются токсические вещества, которые могут вызвать головокружение, тошноту.
- **Биологические факторы.** В окружающей среде присутствует разнообразие вирусов, бактерий и других микроорганизмов, которые являются источниками заболеваний человека.
- **Питание.** От качества пищи, получаемой из внешней среды, зависит состояние здоровья человека. Например, употребление продуктов, содержащих ГМО, приводит к ухудшению общего состояния здоровья и к развитию раковых клеток.
- **Шум.** Постоянное воздействие сильного шума может привести к снижению слуховой чувствительности, вызвать звон в ушах, головокружение, головную боль, повышение усталости, снижение иммунитета.

Все запланированные мероприятия были выполнены. Дети получили теоретические представления о взаимосвязи природы, человека и окружающей среды. Особый

интерес дети проявляли на практических занятиях, так как исследовательская деятельность помогает выявлять актуальную проблему, даёт возможность ребенку самому найти ответы на вопросы «как?», «почему?» и посредством ряда действий ее решить. При этом ребенок подобно ученому проводит исследования, ставит эксперименты.

При создании мини-огорода дети с любопытством рассматривали семена, сеяли и наблюдали за всходами.

Ксения Петрова обратилась к родителям с просьбой создать мини-огород дома, чтобы вся семья могла использовать полезные овощи в пищу. Родители: Петров Андрей Алексеевич и Петрова Вера Николаевна поддержали инициативу дочери. Купили семена микро зелени, овощей, грунт, тару. Посеяли и стали ждать всходов. Ксюша рассказала детям и воспитателям группы о домашнем мини-огороде. Нас это очень заинтересовало. Мы спросили у Ксюши, почему она решила создать мини огород дома и вот что она нам рассказала:

«У нас в группе проводилось много занятий о вредных и полезных для здоровья продуктах, о пользе чистого воздуха и воды и что может их загрязнять. Особенно мне понравилось посадка семян, я захотела, чтобы дома тоже был мини-огород, где будут расти полезные овощи и зелень, а мы будем за ними ухаживать».

Детям очень понравился рассказ Ксюши, они попросили её поделиться с ними происходящем на её мини-огороде.

Семья Петровых присылала фотографии с изображением мини-грядок, на которых были видны, как прорастают семена, всходит и растёт зелень. Пришло время срезать урожай. При приготовлении салатов и бутербродов семья Петровых добавляли зелень. Ксюша говорила, что такие блюда очень вкусные и полезные.

Она принесла в группу зелень с разными вкусами, чтобы дети попробовали и определили, с каким вкусом была зелень (редиса, капуста, свёклы, горчицы, базилика). Многие дети заинтересовались и захотели, чтобы дома был создан мини-огород.

Родители откликнулись на просьбу своих детей.

Вывод:

Дети расширили представление о взаимосвязи окружающей среды, продуктов питания и здоровья.

Заложили основы здорового образа жизни и бережного отношения к природе и окружающей среде.

Проводя беседы, наблюдения, занятия, практическую деятельность мы видели интерес детей и родителей, значит эта тема актуальна. В дальнейшем будем продолжать работать с детьми и родителями по данной теме, используя современные технологии.

Литература:

Н.А. Рыжова «Воздух невидимка» 1998, М.А. Павлова, М.В. Лысогорская «Образование в области здоровья» 2003, Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса «Проектная деятельность дошкольников 2014, А.А. Плешакова, В.П. Александрова, С.А. Борисова «Мир вокруг нас» 2002

1. Воронцов А.И., Щетинский Е.А., Никодимов И.Д. Охрана природы. – М.: изд. Агропромиздат, 2009.

А. С. Гучанова Возможности природы в укреплении здоровья детей дошкольного возраста / 2020.

Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни/ авт.-сост. Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – М.: ТЦ Сфера, 2012