

Кейс 5 Создание календаря «Полезные привычки»

Тема: «Здоровье и сбережение»

Цель: сформировать у детей основы здорового образа жизни (ЗОЖ), добиться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

1. Дать представления об основах безопасности жизнедеятельности; о здоровье человека и способах укрепления; о гигиене здоровья.
2. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, потребность в положительных привычках.
3. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре, о здоровых и вредных продуктах питания, о влиянии закаливания на здоровье человека.
4. Заинтересовать родителей в укреплении здорового образа жизни в семье. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.
5. Воспитать желание у детей заботиться о своём здоровье.

В начале проекта с ребятами побеседовали: «Что такое здоровый образ жизни?». С помощью родителей, подобрали литературу по данной теме, которую читаем, обсуждаем. Оформили центр здорового образа жизни...Выяснили, что подрывает основы здоровья – нарисовали их в красные кружочки. Создали командой линейный календарь «Полезные привычки». В этом календаре каждый день ребята отмечают самые значимые полезности для своего здоровья (зарядка, полезная еда, гигиена, и тд...)

https://vk.ru/wall-216944851_1595

Выполнение необязательной части: Алфавит полезных, вредных и условно полезных продуктов питания для здоровья.

«Азбука здорового питания» https://vk.ru/wall-216944851_1596

Мы решили разобраться, какие продукты приносят пользу нашему организму, а какие могут навредить. Чтобы было легко и интересно запоминать, мы сделали игру своими руками.

Вот что мы сделали:

1. Сначала мы взяли плотные листы бумаги размером А5. Каждый из нас выбрал одну букву алфавита.
2. Мы написали на листе свою букву фломастером, а потом красиво закрасили её цветными карандашами, чтобы она была яркой и заметной.
3. Но это не просто буквы! На каждой карточке мы придумали, как разделить еду. Мы нарисовали на листе три столбика и раскрасили их в цвета светофора, потому что цвета светофора всем знакомы и понятны.

Вот что означают наши цвета:

-  Зеленый цвет (полезная еда). Сюда мы поместили продукты, которые можно есть каждый день. Они дают силу и здоровье. Например, овощи, фрукты, молоко.
-  Желтый цвет (условно полезная еда). Мы решили, что это та еда, которую можно есть, но понемногу или не каждый день. Например, сладости, макароны, выпечка. Если есть их много, можно поправиться.

-  Красный цвет (вредная еда). Это продукты, которые мы занесли в «красный список». От них лучше отказаться или есть очень редко, потому что они портят зубы и живот. Например, чипсы, газировка, фастфуд.

Что нам дала эта работа?

Благодаря нашим карточкам ребята легко запомнили, какая еда помогает беречь здоровье, а от какой еды лучше держаться подальше. Теперь мы знаем, что полезное может быть вкусным, а вредное — опасным!