

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 358  
«Лесная полянка»



## Педагогический проект

Тема: «Чай, чай – от болезней выручай»

Разработала: Воспитатель  
Боровик Т. Н.  
1 квалификационная категория

Екатеринбург 2018

**Цель проекта:** развитие ценностного отношения к своему здоровью посредством фитотерапии. Пробуждение интереса к русским традициям чаепития.

## **Задачи проекта.**

- формировать представления детей о пользе и применении лекарственных растений, их ценности для здоровья.
- познакомить детей с лечебными свойствами растений, произрастающих на территории детского сада, уметь их различать и называть;
- помочь узнать правила правильного заваривания чая; познакомить детей с традициями чаепития;
- дать детям доступные возрасту знания о значении употребления чая для сбережения здоровья человека;
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.
- Профилактические: пить травяной чай в повседневной жизни.
- Включить родителей в процесс воспитания дошкольников.

## **Участники проекта**

Участники проекта: воспитатели, дети, родители.  
Проект рассчитан на детей 4-5 лет.  
Продолжительность проекта 10 мес.

## **План реализации проекта**

### **Организация предметно-развивающей среды:**

- в уголке книги - яркие энциклопедии, альбомы с изображением лекарственных растений.
- в игровом уголке – дидактические игры о лекарственных растениях и травах.
- фитобар – на коробочках с чаем изображения лекарственных растений с их названием.

- оформлен «Уголок чаепития» с использованием самовара, деревянной и керамической посуды, рушников, др. утвари.

### **Оформление альбомов**

«Травяные чаи – путь к здоровью», «Книга здоровых советов» от родителей и «Бабушкины рецепты», «Здоровье без лекарств», «Чай. Как он приятен, вкусен, крепок, ароматен», «Быть здоровым помогут сказки», «Виды самоваров», «Чайный гороскоп для детей», «Ароматерапия для детей».

### **Проведение профилактических мероприятий:**

Полоскание горла календулой, мать - и - мачехой, ромашкой.

Употребление чая с мятой, липовым мёдом, с мелиссой, облепихой, малиной, со смородиной, чай с вареньем.

Ароматизации воздуха в группе (чай из пихты).

Использование в спальне ароматизированных подушек, медальонов. Ароматная профилактика способствует укреплению детского иммунитета. Они помогают снизить эмоциональное напряжение, а также обладают способностью дезинфицировать помещения и уничтожать бактерии, и при этом практически не оказывают побочных действий на организм человека.

### **Консультации для воспитателей:**

«Быть здоровым помогут сказки»  
«Фитотерапия в оздоровлении дошкольников»  
«Расскажите детям о лекарственных растениях»  
«Травы и травяные чаи для детей» -  
Традиции русского чаепития» -

### **Опытническая деятельность**

- **Исследование растения Мать - и - мачехи**

Цель: учить исследовать листья растений на ощупь.

- **Исследование цветов «Одуванчик и ромашки».**

Цель: могут ли лекарственные цветы прожить без тепла и воды?

## Праздники и развлечения

«Добро пожаловать на витаминный чай» - праздник, посвященный Дню пожилого человека.

« День здоровья» (В гостях у тётушки Тыквы)

### Участие родителей в реализации проекта.

Папка-копилка: « **Книга здоровых советов от родителей**» - рецепты лечебных напитков, « бабушкины советы»

Конкурс на лучшую **Именную книгу о лечебном чае.**

Цель - составить своеобразную копилку названий лекарственных растений, с их назначением. «Именная книга» иллюстрирована детскими рисунками, аппликацией, гербарием.

**Семинар – практикум для родителей: « Чай, выручай». Памятки для родителей:** «Как правильно заваривать чай» ., «Как правильно готовить витаминный чай?», «Удивительные помощники здоровья» ., «Чай – это богатейшая аптека» ., «Способы приготовления отваров трав, чая» .

**Папки – передвижки для родителей:** «Ищем витамины? Они рядом», «Земляничный чай», «Если хочешь быть здоров» - Чай с ягодами. «Чаи из лекарственных трав для детей», « Детские успокаивающие чаи», « Лечение сказкой»

**Консультации для родителей:** «Лесная аптека на службе у человека», «Фиточай. Профилактика и оздоровление детей», - «Фиточай для ребёнка», «Как организовать детское чаепитие», «Здоровье без лекарств», «Что такое чайный гриб?».

Лечебные свойства лесных ягод: "Как правильно приготовить варенье, соки, не потеряв витамины". "Ежевика - источник здоровья". "Малина - в каждом доме" и т.д.

Мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья,

### Ожидаемые результаты

Реализация проекта должна привести:

- к формированию у детей желания заботиться о сохранении своего здоровья посредством фитотерапии;
- к обогащению знаний детей о пользе лекарственных растений;
- к знакомству с правилами здорового образа жизни;
- изменению отношений родителей к себе и своему ребенку.

К концу проекта дети смогут рассказать о том, как правильно заварить травяной чай.

### **Список используемой литературы**

Цветы. Какие они? Т.А.Шорыгина. Серия «Путешествие в мир природы. Развитие речи». Москва 2002

В гармонии с природой. Минск: ИООО Красико - принт, 2002.

300 лучших игр для детских праздников. Никитина В.В. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», 2008. – 221с.

Подвижные игры и забавы. Сост. Н.В. Чамарова, М.А. Шух. – Донецк: Сталкер, 2006. – 127с.

Семенов В.М. Все о чае и чаепитии: Новейшая чайная энциклопедия

Богдан Шаров. Чай и чаепитие. Секреты выбора и приготовления чая

Ван Лин. Китайское искусство чаепития

Календарь - 2008 Русское чаепитие.

Лучшие сценарии детского дня рождения для всей семьи/ Авт.-сост. Вера Надеждина. – Минск: Харвест, 2008г

Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 - 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – (Вместе с детьми).

Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации. Младшая группа. – М.: «КАРАПУЗ – ДИДАКТИКА», 2009.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- (Вместе с детьми).2004

Травы. Какие они? Т.А.Шорыгина. Серия «Путешествие в мир природы. Развитие речи». Москва 2002

Арстанова Л.Г., Занятия и развлечения со старшими дошкольниками. Волгоград, Изд-во Учитель, 2009 г.

Перова Н., Кольцова Е. Информационные технологии – в детский сад // Ребенок в детском саду.

**Данный проект считаем универсальным, т.к. его, можно, реализовать в условиях большинства дошкольных учреждений. Проект не требует значительных материальных затрат, в его реализацию активно включаются родители воспитанников. Дети меньше болеют. Сведения о чае, традиции чаепития доступны и интересны не только детям, но и взрослым. И, согласитесь, это очень приятно — выпивать чашку чая, и чувствовать, что стал намного здоровее...**









