Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
« Детский сад № 20 комбинированного вида»

***Проект, в подготовительной к школе группы №5 «Не курите, я хочу быть здоровым»***



Проект подготовили воспитатели:

Кудашкина Л.А.

Саранск - 2023

**Цель:**формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения детей к употреблению табачной продукции.

**Задачи:**

1. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни и вреде курения (посредством бесед, игр, использования наглядного материала).

2. Разъяснение пагубного воздействия курения на здоровье организма.

3. Пропаганда среди родителей здорового образа жизни путём отказа от курения.

4. Обучение детей путём релаксации и дыхательных методик способам снятия стрессов.

5. Формирование веры в собственные силы.

6. Обучение воспитанников навыкам сопротивления (умению говорить «нет») и умению распознавать опасные ситуации (в т.ч. групповое давление) путём обыгрывания ситуаций и проведения бесед.

**Тип проекта:**краткосрочный.( Январь)

**Участники проекта:**дети подготовительной  группы №5, педагоги, родители.

**Актуальность.**

        Курение в нашей стране получило такое широкое распространение, что перестало, к сожалению,  восприниматься как проблема. Между тем, это проблема не только взрослых, но и подрастающего поколения. Стремясь быть похожими на родителей, старших товарищей, дети попадают в зависимость от употребления табачных изделий. С каждым годом таких ребят становится всё больше. Поэтому одной из задач образовательных учреждений является организация просветительской работы, направленной на профилактику детского курения.

        **Проблема** пагубного влияния на подрастающее поколение неподобающего поведения и вредных привычек взрослых, в частности употребления алкоголя и табачных изделий, по-прежнему остаётся актуальной. Молодой человек или девушка с сигаретой в руке, бокалом шампанского или бутылкой пива становятся для детей символом уверенности, раскрепощённости,  независимости и взрослости. Как следствие, постоянно растёт интенсивность употребления алкоголя и табака с детьми, которые не осознают, насколько опасны для их здоровья эти вредные привычки.

        Учитывая всю серьёзность вопроса профилактики употребления табачных изделий среди детей педагогами ДОУ разработан и реализован совместно с воспитанниками подготовительной группы «Солнышко» проект «Не курите, я хочу быть здоровым!»

**Результат проекта:**

**-**готовый продукт – книги, плакаты, поделки и пр. о вреде курения;

-привлечь внимание общественности к проблеме профилактики табакокурения, побудить людей, в первую очередь родителей воспитанников дошкольного учреждения, более внимательно относиться к собственному здоровью и здоровью детей.

**Этапы реализации проекта.**

**Первый этап.**

**Цель:**формирование у детей представления о здоровом образе жизни и вреде курения на организм человека.

Содержание:

1. Беседа с воспитанниками старшей  группы о вредных привычках «Курение – это вред или польза?»
2. Рассматривание макета внутренних органов человека.
3. Определение детьми по картинкам, как следует вести себя, чтобы избежать ситуации пассивного курения.

**Второй этап.**

**Цель:**создание копилки «Вред курения».

Содержание:

1. Показать детям зависимость состояния здоровья людей от наличия или отсутствия привычки курить.
2. Анкетирование родителей.
3. Сбор картинок с изображением курящих людей и рекламы табачных изделий.

**Третий этап.**

**Цель:**систематизирование информации;составление картотеки, обучение детей способам снятия стресса, избавления от негативных эмоций, релаксации, навыкам говорить «нет» вредным привычкам.

Содержание:

1. Сбор педагогов с детьми своеобразной копилки, в которую входят картинки, анкеты,
2. Оформление детьми рисунков и коллажей.
3. Проведение мини-тренинга «Дышу и расслабляюсь, но не курю».
4. Обыгрывание и обсуждение ситуаций, способов выхода из сложных ситуаций, когда старшие ребята предлагают сигареты.

**Заключительный этап.**

**Цель:** Рассказ об этапах проделанной работе.

**План реализации проекта**

**«Не курите, я хочу быть здоровым!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап проекта** | **Содержание работы** | **Цели** |
| Обсуждение с детьми темы проекта | Беседа «Курение – это вред или польза?» | Формировать у детей представление о здоровом образе жизни и вреде курения |
| Создание копилки «Вред курения» |
| Сбор информации у родителей и сотрудников детского сада о способах борьбы с курением. Обсуждение полученных сведений. | Ознакомить детей со способами борьбы с курением |
| Сбор картинок с изображением курящих людей и табачной продукции | Создать копилку «Вред курения» |
| Составление картотеки | Упорядочение собранного материала. Проведение мини-тренинга «Дышу и расслабляюсь, но не курю». Обыгрывание ситуации «Давай покурим»Консультация для родителей | Составить картотеку. Научить детей способам снятия стресса, избавления от гнева и агрессивности; навыкам противостоять и говорить «нет» вредным привычкам. |
| Составление моделей | Модели «Вредная сигарета» и «Борьба с сигаретой» | Закрепить знания о вреде курения и способах борьбы и отказа от курения. |
| Изготовление тематического продукта | Антиреклама (рисунки детей). Плакат «Не курите, я хочу быть здоровым!» | Донести до сознания взрослых и детей, что курение вредит здоровью. |

**На первом этапе**с воспитанниками старшей группы была проведена беседа о вредных привычках «Курение – это вред или польза?», цель которой формирование у детей представления о здоровом образе жизни и вреде курения. Во время беседы дошкольники называли разные вредные привычки, но курения среди них не было. На эту мысль детей пришлось натолкнуть, после чего беседа пошла довольно оживлённо. Они наперебой рассказывали о курящих родителях, родственниках и делали предположение о вреде этой привычки на организм человека. Во время занятия педагог и дошкольники рассмотрели макет внутренних органов человека. Особое внимание уделялось тем органам, которые в первую очередь страдают от табачного дыма. По картинкам дети определяли, как следует вести себя, чтобы избежать ситуации пассивного курения.

**Второй этап**предусматривает создание копилки «Вред курения», материалы которой дают возможность показать детям зависимость состояния здоровья людей от наличия или отсутствия привычки курить, а также собрать советы и узнать способы борьбы с курением. На этом этапе работа велась по **направлениям:**анкетирование родителей, сбор картинок с изображением курящих людей и рекламы табачных изделий.

Когда родители заполняли розданные им детьми анкеты с вопросами о курении, результаты оказались довольно любопытными. Выяснилось, что около 60 % опрошенных родителей курят. 100 %   - папы. Причины курения различные. По привычке не расстаются с сигаретами 41 % опрошенных. Большинство родителей главной причиной курения называют стресс, некоторые родители считают курящих людей неуверенными в себе. Половина опрошенных понимают, что курильщик наносит вред не только себе, но и своему окружению, в т.ч.детям. Лишь несколько курящих родителей считают, что курение плохо сказалось на их здоровье: преследует кашель, появилась одышка и неприятный запах изо рта. Некоторые родители  заполнявших анкету ( отцы) утверждают, что курение не повлияло на их здоровье.

 Рекомендовали воспитанникам заниматься спортом, есть больше фруктов, полезных для растущего организма, а также призывать родителей отказаться от вредной привычки. Определённая проблема возникла и со сбором картинок с изображением курящих людей и рекламы табачных изделий – ни у кого из детей дома не оказалось таких материалов.

        На следующем этапесоставляли картотеку, обучали детей способам снятия стресса, избавления от негативных эмоций, релаксации, навыкам говорить «нет» вредным привычкам.

        Таким образом вся собранная информация была систематизирована. Следующим мероприятием в ходе реализации проекта стало проведение мини-тренинга «Дышу и расслабляюсь, но не курю». Дети обыгрывали ряд случаев, когда старшие ребята предлагают им сигареты. При обсуждении ситуаций воспитанники активно рассматривали различные способы выхода из них: сломать сигарету и посоветовать курильщику поступить также: пройти мимо курящих ребят, не обращая на них внимания; рассказать о вреде курения; выкинуть сигареты и угостить конфетами.

        **Третий этап –**составление моделей «Вредная сигарета» и «Борьба с сигаретой». Для первой модели дети представили, как табачный дым влияет на здоровье людей, и в центре листа нарисовали зажжённую сигарету. Вокруг неё наклеили свои рисунки, доказывая тем самым, что табачный дым опасен для здоровья и детей, и взрослых. Для второй модели ребята предложили свои рисунки на тему, чем можно заниматься вместо курения. В центре листа они поместили изображение зачёркнутой сигареты, а вокруг неё наклеили свои рисунки.

**Беседа «Курение – это вред или польза?»**

**Воспитатель:**Ребята, сегодня мы с вами будем беседовать о вредных привычках. Скажите мне,  пожалуйста, какие вредные привычки вы знаете? (Ответы детей)

**Воспитатель:**А какие вредные привычки есть у многих взрослых? Я вам немного помогу и загадаю загадку: «Похожа на карандаш, только белого цвета. Кто с ней играет, тот здоровье потеряет».

**Дети:**сигарета.

**Воспитатель:**Скажите, а что плохого и хорошего может быть в курении? (Ответы детей)

**Воспитатель:**Вы правы, сигареты и дым приносят полько вред и никакой пользы. От табачного дыма страдает наше здоровье. А какой вред причиняют нам сигареты? Какие органы нашего организма страдают от них в первую очередь?

**Дети:**От них страдают лёгкие.

(Воспитатель показывает на макете лёгкие человека)

**Воспитатель:**Когда человек курит, то весь яд, который находится в сигаретах, оседает на его лёгких. У здорового человека лёгкие розового цвета, как на этом макете**,**а у курильщика – чёрные как уголь. Скажите мне, пожалуйста, ребята, а если вы будете стоять рядом с курящим человеком, это как то повлияет на ваше здоровье? (Предположения детей).

**Воспитатель:**Если мы будем находиться рядом с курильщиком, то нам придётся тоже дышать этим ядовитым табачным дымом. В наших лёгких со временем скопится многих ядовитых веществ, и лёгкие почернеют. Из-за этого мы будем кашлять и болеть.

(Воспитатель вместе с ребятами рассматривает и обсуждает картинки,  изображающие курящих людей. Он спрашивает у детей, где лучше находиться ребёнку относительно курящего? Как лучше поступить в той или иной ситуации?).

**Воспитатель:**Итак, давайте подведём итог нашей беседы. Мы узнали, что курение очень вредит здоровью курящего и не курящего человека. От табачного дыма страдают лёгкие, сердце и организм в целом. Если стоишь рядом с курильщиком, то невольно тоже дышишь сигаретным дымом. С курением нужно бороться.

**Задания для детей**

**«Пассивное курение: учусь делать выбор»**

**Задание 1**

**Воспитатель:**Посмотрите на рисунок. На какие органы человека и как влияет табачный дым?

**Дети:**Табачный дым нарушает работу лёгких, сердца, раздражает глаза. После курения плохо пахнет изо рта, от волос и одежды. От курения желтеют зубы и пальцы рук.

**Воспитатель:**Найдите на рисунке лёгкие, сердце, мозг.

**Задание 2**

**Воспитатель:**Посмотрите на рисунки 1.2 изображающие детей рядом с курящим взрослым. Что бы вы сделали в каждой из этих ситуаций?

**Задание 3**

**Воспитатель:**Посмотрите внимательно на рисунок. Где бы вы сели, если бы оказались в одной комнате с этим курящим человеком, и почему? Нарисуйте себя на выбранном месте.

**Анкета для родителей**

*Уважаемые родители!*

Предлагаем Вам ответить на вопросы  о причинах курения и способах борьбы с ними.

1.Кем Вы приходитесь ребёнку:

\_\_\_\_ мама;

\_\_\_\_папа:

\_\_\_\_другое.

2.Вы курите? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Если да, то для чего?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Если нет, то, как Вы думаете, почему люди курят?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Как повлияло это на Ваше здоровье:

-если Вы курите\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

-если Вы не курите\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Как вы думаете, вредит Вашему здоровью и здоровью Вашего ребёнка пассивное курение? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Вы боритесь с курением?

8.Если да, то как? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.Какой совет Вы можете дать человеку, чтобы он не начал курить? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо за сотрудничество!*

**Мини-тренинг «Дышу и расслабляюсь, но не курю» для дошкольников**

**Воспитатель:**Вдохните глубоко воздух носом, представьте себе, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик.

*(Дети вдыхают)*

**Воспитатель:**А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика. Не торопитесь. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом  и становится всё больше и больше. Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика. Сделайте паузу. Сосчитайте до пяти. Снова вдохните и наполните лёгкие воздухом. Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через горло, рот.

*(Дети выполняют инструкцию педагога)*

**Воспитатель:**Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением. Как нам приятно дышать чистым воздухом. А сейчас я сосчитаю до пяти, и вы откроете глаза. 1,2,3,4,5, у вас всё хорошо, вы полны энергией и хорошим настроением. Сохраните это чувство до конца дня.

Консультация для родителей

 "О вреде курения"

Мамы и папы,

Бабушки и дедушки,

Юноши и девушки,

И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить

Без куренья жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:

Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,

Музыкой, литературой,

Жить, мечтать, творить, любить

И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,

Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!

Уважаемые родители!

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди.

*Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет.*

У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка. Известно, что у курящих матерей в несколько раз возрастает вероятность рождения ребёнка с дефектом. Они могут включать расщелины губы и костного нёба, деформации конечностей, поликистоз почек, дефекты межжелудочковой перегородки, деформации черепа и другие. Эти дефекты связаны с воздействием*гипоксии* которые возникают под действием угарного газа табачного дыма.

Материнское курение и воздействие окружающего табачного дыма вызывает недостаточность плаценты в отношении транспорта аминокислот, что отчасти объясняет задержку внутриутробного роста ребёнка.

Воздействие табачного дыма на ребёнка до его рождения, в частности, приводит к задержке роста лёгких, развитию респираторных заболеваний, сопровождающихся одышкой, особенно у детей дошкольного возраста. Это влияние в последующем сказывается на респираторном здоровье в течение всей жизни.Исследования показывают, что дети, которые до рождения были подвергнуты воздействию различных психоактивных веществ,сталкиваются с проблемами в поведении и обучении. В результате такой ребёнок может хуже справляться со школьной программой, из чего вытекают немалые последствия.

Если беременная женщина просто находится в прокуренном помещении, через вдыхаемый воздух она все равно подвергает плод мучениям. Чувствительность эмбриона к никотину столь высока, что он реагирует даже на фиктивное курение родителей, т. е. на еще не зажженные (!) сигареты. Это — чисто психологическая реакция. С точки зрения биохимии она необъяснима.

Кроме того, по статистике, если один или оба родителя курят, то до 80% детей в таких семьях начинают курить уже в подростковом возрасте.

Оградите детей от табачного дыма!

В средней группе детского сада в преддверии всемирного дня борьбы с курением прошла акция для родителей "Курить - здоровью вредить".

Воспитатели провели беседу с детьми о вреде курения и о его последствиях, подготовили буклеты для родителей. Дети вручали вечером буклеты родителям и убеждали их в пагубных последствиях курения.