Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

детский сад «Теремок»

проект

***«Витамины - наши друзья»***

Тип проекта:

- По доминирующей в проектной деятельности: познавательно - творческий

-По количеству участников проекта: групповой (дети, родители, педагоги)

-По характеру контактов: среди детей одной группы.

-По времени проведения: краткосрочный (октябрь).

Заявитель: дети разновозрастной группы

Выполнила:

Воспитатель Нурмуханова А.М.

**Цель проекта:**

Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.

Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной)

Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.

Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

Уточнение понятий: «Фрукты», «Овощи», «Ягоды». Формировать умение обобщать по существенным признакам.

Развивать у детей представления о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.

Развивать представления о витаминах, здоровом образе жизни.

**Проблемы:**

1. К детям приходит доктор Айболит и говорит: «В городе грипп и чтобы не заболеть надо употреблять достаточное количество витаминов. Как вы думаете, что такое витамины и где они «живут»?»

Проблемная ситуация:

– Что такое витамины? В каких продуктах они содержаться? Как витамины могут помочь не заболеть?

Дети ставят перед собой задачу: Узнать побольше о витаминах, собрать материал…

2. Активизировать познавательно – речевую деятельность детей через интеграцию образовательных областей.

3. Незнание родителями о количестве, качестве, разнообразие продуктов, своевременности и регулярности приема – важном факторе сохранения и укрепления здоровья детей.

**Актуальность проекта:**

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

**Основание для разработки:**

Проект обеспечивает достижение конкретных результатов за короткий срок: дети получают знания о витаминах, правильном питании и здоровом образе жизни; учатся изготавливать мини-книжки.

Реализация проекта по тематике «Витамины – наши друзья» обеспечивает активное участие детей, родителей и педагогов.

Проект может быть реализован в рамках совместной деятельности – детей, педагогов и родителей.

**Ожидаемые результаты:**

Знание детьми о значении правильного питания.

Понимание детьми значимости влияния витаминов на здоровье.

Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома

Сформированность сознательного отношения взрослых к проблеме правильного питания.

Создание в группе необходимых условий для закрепления понятий: фрукты, овощи, ягоды.

Создание альбомов для рассматривания.

Создание коллажа – «Овощи и фрукты»

Создание мини книжек – самоделок по теме.

Тематическая выставка детских работ, выполненных совместно с родителями.

**Методы реализации проекта:**

1. Речевая деятельность

2. Познавательная деятельность

3. Игровая деятельность

4. Художественная деятельность

5. Оздоровительная деятельность

6. Трудовая деятельность

Этапы реализации проекта:

**Подготовительный этап**

1. Беседа для уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни

2. Подбор дидактических игр.

3. Подбор художественной литературы.

4. Подготовка методического обеспечения.

5. Консультации.

6. Анкетирование родителей.

**Основной этап**

1. Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

2. Реализация плановых мероприятий.

**Заключительный этап**

1. Подведение итогов.

2. Итоговое мероприятие.

3. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОЕКТА

«Витамины — наши друзья»

**Виды детской деятельности**

**Игровая деятельность**

**Дидактические игры:**

«Полезные и вредные продукты».

«Что где растет»

«Чудесный мешочек»

«Садовник»

«Вершки – корешки»

«Кто больше назовет блюд»

«Что едят в сыром виде, а что в вареном?»

«Найди по описанию»

«Съедобное-несъедобное»

**Подвижные игры:**

«Собери урожай»

«Баба сеяла горох»

«Яблонька»

Сюжетно-ролевые игры:

«Магазин продуктовый».

«Семья идет в магазин за полезными продуктами»

Пальчиковые игры:

«Компот».

«Овощи-фрукты»

«Ягоды».

«Апельсин»

«Капустка»

«Овощи»

«Пальчики в саду»

«Продукты-питания»

Настольно-печатные игры:

«Что растет в саду, в огороде?»

«Поваренок»

«Овощное лото»

Театрализованная игра:

«Огород»

**Познавательная деятельность**

Познавательные занятия:

«Здоровая пища»

Беседы:

«Витамины и полезные продукты».

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Рассматривание альбома «Овощи - фрукты».

Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод.

**Художественная деятельность**

Рисование – «Овощи, фрукты – витамины для зверят»

Лепка - «Витамины на тарелке».

Аппликация - «Фрукты в вазе»

**Речевая деятельность**

Заучивание и чтение стихов об овощах, ягодах и фруктах.

Отгадывание и загадывание загадок детьми друг другу.

Чтение пословиц и поговорок о здоровье

Драматизация:

Стихотворения Ю. Тувима «Овощи»

Сказки «Репка».

Ознакомление с произведениями художественной литературой

Стихотворение Барто A. «Морковный сок».

Русских народных сказок «Репка», «Мужик и медведь».

Белорусской народной сказкой «Пых».

Сказка В. Степанова «Угощение для Медведя»

Сказка В. Сутеева «Яблоко».

**Трудовая деятельность**

Изготовление детьми мини - книжек для записывания рецептов полезных блюд

Создание коллажа «Овощи и фрукты», «Полезные и вредные продукты».

**Оздоровительная деятельность**

Употребление в пищу овощей, фруктов, лука, чеснока, аскорбиновой кислоты и полезных продуктов.

Приготовление дома витаминного, овощного салата – рецепты полезных блюд.

**Работа с родителями**

Анкета для родителей «Здоровая пища»

Информация для родителей «Правильное питание»

Рекомендации для родителей «Овощи, фрукты – полезные продукты»

Папка передвижка «Наши друзья - витамины»

Памятка для родителей, «В каких продуктах живут витамины». Консультации:

«Правильное питание»

«Витаминная азбука здоровья».

«Витамины в овощах и фруктах»

Игротека для родителей «Игры для детей по формированию ЗОЖ»

Индивидуальные задания

Совместное изготовление творческих работ по теме проекта на выставку

**Подведение итогов проекта:**

- Родительское собрание на тему «Здоровье ребенка в ваших руках».

- Папка передвижка «Наши друзья - витамины»

- Презентация проекта «Путешествие в страну витаминов».

- Изготовление стенгазеты совместно с родителями «Витаминная азбука»