**Проект «Витамины — наши друзья»**

 Подготовила:

 воспитатель: Качало М.В.

Тема: «Витамины – наши друзья»

Вид проекта: краткосрочный, творческий.

Место проведения**:**МБОУ НШ «Перспектива»

Сроки проведения: 1 месяц

Участники проекта: дети младшего дошкольного возраста; родители; педагоги.

Возраст детей: 3-4 лет.

Основание для разработки:

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

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

Актуальность

Питание в дошкольном возрасте имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Резюмируя вышесказанное, правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, картофелем-фри, чипсами, сухариками и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

Цель проекта:формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека; закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления; учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки; способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия; воспитывать стремление к здоровому образу жизни, привлечь родителей к решению поставленных задач.

Этапы реализации проекта:

1 этап. Организационный.

Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, то есть личный опыт, на который может опереться педагог.

Деятельность педагога

Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах).

Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе», магазин «Овощи-фрукты», дидактических игр, презентация «Овощи и фрукты – полезные продукты». Памятки для родителей: «В каких продуктах живут витамины», «Роль витаминов в детском питании».

Презентация для родителей «Витамины – помощники здоровья».

Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения».

Совместная деятельность педагога с детьми.

Создание стенгазеты «Где живут витамины?»

Подбор материала для сюжетно-ролевых игр: «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе», изготовление карточек с изображением растений для оформления фитобара.

Совместная деятельность родителей и детей.

Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения», «Овощи и фрукты – источник здоровья».

2 этап. Теоретический. Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

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

Деятельность педагога

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм».

Рисование «Фруктовая сказка»;

Лепка «Что созрело в саду и огороде? »;

Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»

Конструирование «Ягодка» (из бросового материала).

Беседа «Здоровая пища».

Чтение: Ю. Тувим «Овощи». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.

Дидактические игры и упражнения:

- «Мы считаем»;

- «Угадай-ка»;

- «Веселый повар»;

- «Угадай на вкус»;

Развивающие игры:

- «Зеленый друг» (ботаническое лото);

- «Во саду ли, в огороде»;

- «Поваренок».

Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»;

хоровод «Кабачок».

Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».

Индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку»

Совместная деятельность педагога с детьми.

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм»

Рисование натюрмортов, лепка, аппликация, конструирование из бросового материала.

Беседа «Здоровая пища».

Чтение стихотворения, загадывание загадок.

Проведение дидактических игр и упражнений.

Проведение подвижных игр.

Проведение сюжетно-ролевых игр.

Совместная деятельность родителей и детей.

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

Приготовление салата, овощного гарнира, икры, компота, витаминного чая.

Изготовление книжек-малышек.

4 этап. Подготовка к презентации. Презентация.

Деятельность педагога

Организация и презентация выставки книжек-малышек «Витамины – наши друзья».

Совместная деятельность педагога с детьми.

Помощь детей в размещении книжек-малышек.

Совместная деятельность родителей и детей.

Посещение выставки «Витамины – наши друзья»

Итог.

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье; физическое здоровье; правильное и здоровое питание.