МБДОУ Знаменский детский сад «Светлячок».

Краткосрочный проект.

«Витамины и полезные продукты».

Актуальность.

Питание в дошкольном детстве 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.

Дети мало знают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах, ягодах, об их полезных свойствах. Дети недостаточно употребляют в пище натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья. Витамины содержаться в овощах, фруктах, ягодах, поэтому употреблять в пищу необходимо каждый день. Витаминов много, но каждый витамин отвечает за определенную систему нашего организма.

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

Задачи:

- уточнить и расширить знания детей о здоровом образе жизни, правильном питании;
- познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды» пользе их употребления;
- формировать навыки совместно-организованной деятельности родителей и детей в приготовлении полезной пищи в домашних условиях.
- способствовать развитию творческих способностей детей, умени совместном создании книги рецептов;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Вид проекта: краткосрочный, информационно - творческий.

Образовательная область: познавательное развитие, речевое развитие, художественно- эстетическое развитие.

Участники: дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

Ожидаемый результат: в результате совместной деятельности воспитателя, детей и родителей дети получат возможность расширить свой кругозор, познакомятся с витаминами и полезными продуктами питания. Приобретут элементарные представления о значении витаминов для здоровья человека.
Данный проект позволит приобщить детей к желанию заботиться о своём здоровье и умению вести здоровый образ жизни.
У родителей повысится компетентность в вопросах оздоровления детей силами природы, в содействии здоровому образу жизни ребенка и экологическому воспитанию.

Реализация проекта рассчитана на 1 неделю.

Этапы реализации проекта

Подготовительный:

1. Подборка методического и дидактического материала;
2. Подборка художественной литературы (сказки, загадки, пословицы, поговорки, стихи);
3. Разработка непосредственной образовательной деятельности по проекту;
4. Информационный материал для родителей по теме проекта;

Основной (НОД**):**

Познавательное развитие: «Витамины и полезные продукты». «Продукты питания. Работа повара».

Речевое развитие. «В чем разница между «вкусным» и «полезным»?

Ознакомление с художественной литературой: «Теплый хлеб» К. Паустовский, рассказ «Черника» Е. Трутнева, стихотворения о труде людей, производящих продукцию питания.

Художественно- эстетическое развитие:

- рисование «Витамины на тарелке», «Холодильник с полезными продуктами».
- лепка из соленого теста «Витаминная корзинка».
- ручной труд: «Полезные и вредные продукты». Изготовление дидактической игры.

Беседы: «Здоровая пища», «Где живут витамины», «Когда съедобное ядовито», «Народная мудрость о питание».

Игровая деятельность:

Дидактические игры и упражнения: «Мы считаем», «Угадай-ка», «Веселый повар», «Угадай на вкус». «Какое это блюдо?»

Развивающие игры: «Вершки – корешки», «Во саду ли, в огороде», «Поваренок».

Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета);

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

Экскурсия на кухню. Беседа с поваром.

Работа с родителями: информация в уголок родителей «Витамины А, В, С, D», «Нужны ли детям витамины?», «Витамины для детей», «Витамины здоровья». Изготовление совместно с детьми книги рецептов здорового питания.

Заключительный этап:

Изготовление книги рецептов здорового питания своими руками. (совместная работа детей, педагога и родителей), проведен спортивный праздник на улице «Мы мороза не боимся!»

Изготовление дидактической игры «Полезные и вредные продукты»

Лепка «Витаминная корзинка».

Подвижная игра-эстафета: «Собери урожай».

Экскурсия на кухню. Беседа с поваром.

Изготовление «Книга рецептов и полезных блюд»

Итог проекта: привитие детям стойкого интереса к знаниям о витаминах, о том, в каких продуктах они находятся. Правильные продукты питания и какую пользу они оказывают для человека.

Спасибо за внимание!

И будьте здоровы!!!