

## Проект «Витамины – наши друзья»

входит в состав вариативной программы «*Разговор о правильном питании*»

Человеку нужно есть  
Чтобы встать, и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
Самых юных лет уметь.

**Продолжительность** проекта: среднесрочный (2 месяца).

**Тип проекта:** информационно – познавательный, творческий.

**Участники проекта:** дети подготовительной группы, родители, воспитатель (Доможирова Надежда Викторовна)

### **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.

Так, по мнению врачей – педиатров при дефиците витамина В1, мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «*вялых плеч*»), в том числе и тонус брюшных мышц, а, следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества – калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохрнительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Здоровье детей в руках взрослых, ведь малыш не покупает продукты, не готовит пищу. И даже пищевые привычки детей зависят от нас, взрослых.

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

**Цель проекта:** способствовать формированию у дошкольников представлений о правильном питании и здоровом образе жизни.

## **Задачи:**

- познакомить детей 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 у детей стремление к здоровому образу жизни.

## **Этапы реализации проекта:**

1 этап. Организационный. Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. 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.
- Папка – передвижка «*Зимние витамины: помогаем иммунитету*»;
- Памятка для родителей: В каких продуктах «*живут*» витамины.
- Рекомендации для родителей «*Витаминные заблуждения*»

Совместная деятельность педагога с детьми.

- Создание наглядного пособия «*Где живут витамины?*»
- Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «*Магазин «Овощи-фрукты*»; «*Фруктовое кафе*».

Совместная деятельность родителей и детей.

- Создание альбома «*Витаминные заблуждения*»,
- Создание книжек – малышек «*Овощи и фрукты – источник здоровья*».
- Осенняя ярмарка «*Осень щедра, дары принесла*»

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.

Рисование «*Фруктовая сказка*»;

Лепка «*Что созрело в саду и огороде?*»;

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

Ручной труд «*Ягодка*» (из бросового материала).

Беседа «*Здоровая пища*».

Загадывание загадок

Презентация для детей «*Овощи и фрукты. Витамины и их польза*»

Просмотр мультфильма из серии Фиксики: о витаминах

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

Дидактические игры и упражнения:

«*Мы считаем*»;

«*Чудесный мешочек*»;

«*Четвертый лишний*»;

«*Угадай на вкус*»;

«*Вершки – корешки*»;

«*Сварим суп из овощей*»

Развивающие игры:

«*Во саду ли, в огороде*»;

«*Овощное домино*»

Подвижные игры «*Собери урожай*» (*эстафета*); хоровод «*Кабачок*».

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

Индивидуальные беседы с родителями «*Как изготовить книжку - малышку*»

Совместная деятельность педагога с детьми.

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

Беседа «*Здоровая пища*», «*Витамины я люблю – быть здоровым быть хочу*»

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 фруктового салата, овощного гарнира, компота, витаминного чая.

Изготовление книжек – малышек.

### **Результат:**

Поставленные задачи были успешно реализованы, через взаимодействие детей, родителей и педагогов. Дети знают основные витамины, которые содержатся в овощах и фруктах и как они влияют на организм человека.

1. Родители с огромным желанием были вовлечены в совместную деятельность с детьми.
2. Главное дети поняли, что все, что приготовлено из овощей и фруктов нужно кушать, так как это полезно и необходимо.
3. Дети овладели навыками работы сообща друг с другом научились согласовывать свои действия, развивали свои творческие способности.
4. Цель проекта о формировании у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни достигнута.