**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Спутник» с. Засечное Пензенского района Пензенской области**

**Проект «Витамины -наши друзья»**

**Разработала:**

**Абушаева Г.К.**

**Тип проекта:** познавательно-творческий.

**Участники проекта:**  старшая группа, педагоги, родители.

**Срок реализации проекта**: сентябрь-ноябрь 2018г

**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.Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, ведь это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения. Витамины важные и необходимые вещества для жизни человека. Отсутствие или недостаточное их количество может вызвать серьезные последствия. Проблема в том, что все чаще мы употребляем неправильную пищу. А самое страшное, что такая еда нравится нашим детям. Но если питаться правильно, регулярно принимать витамины, то дети меньше подвергаются влиянию болезнетворных организмов и вырастают здоровым и гармонично развитыми людьми.

Мы постоянно ищем все новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить внимание детей и родителей на свое питание.

Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

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

**Задачи:**

**-** познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.

- расширить знания о здоровом питании и о продуктах полезных для здоровья; -способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы работы | Содержание работы | Продукт | Срок |
| 1 Этап  Подготовительный  (сбор информации по проблеме) | 1.Подготовка материала и оборудования  2.Изучение эффективных методов и технологий  3.Обоснование путей реализации проекта  4. Беседа для уточнения имеющихся знаний о правильном питании (витаминах) .  -Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр.  -Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;  -Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».  ***Совместная деятельность педагога с детьми:****.*  -Создание наглядного пособия  «Где живут витамины? »  -Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе». | беседа с родителями    анализ анкет    конспект | начало сентября |
| 2 Этап  Основной  ( практический) | ***Совместная деятельность детей и родителей .***  Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.  Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.  Консультации «Как овощи и фрукты влияют на зрение» «Овощи и фрукты – источник здоровья».  Изготовление стенгазеты совместно с родителями «Витаминная азбука»  Консультация для родителей о правильном питании.  ***Совместная деятельность детей и воспитателя:***  Беседа с детьми " Витамины, где они живут"  Беседа с медсестрой  о пользе здоровой пищи.  Рисование «Фруктовая сказка»;  Лепка «Что созрело в саду и огороде? »;  Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»  Конструирование «Ягодка» (из бросового материала) .  Чтение худ.литер-ры: овощах и фрукта  Драматизация стихотворения Ю. Тувима «Овощи»  Стихотворение Барто A. «Морковный сок».  Русских народных сказок «Мужик и медведь».  Белорусской народной сказкой «Пых».  Сказка В. Степанова «Угощение для Медведя»  Сказка В. Сутеева «Яблоко».  Чтение пословиц и поговорок о здоровье  Дидактические игры:  Мы считаем»; «Угадай-ка»;  «Веселый повар»; «Поможем клоуну Роме»;  «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»;  Развивающие игры:  «Зеленый друг» (ботаническое лото) ;  «Во саду ли, в огороде»;  «Поваренок».  Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета) ; «Баба сеяла горох»; хоровод «Кабачок».  Сюжетно-ролевая игра "Магазин овощи и фрукты",«Фруктовое кафе». | конспект    консультация    конспект    консультация    выставка    литература | Октябрь |
| 3 Этап  (результативность) | Приготовление витаминного чая с шиповником**.**  Составление правил правильного питания.  Выставка детского творчества.  Проведение развлечения  " Путешествие в страну Витаминию" | выставка  конспект | Ноябрь |

**Список используемой литературы:**

1. Бачурина, В. Н. Новые развивающие игры для дошколят [Текст], / В. Н. Бачурина–М. :ДОМ XXI век РИПОЛ классик, 2000.–С. 114-118.

2. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст], / Т. Л. Богина. –М. :Издательство «Мозаика-Синтез» - 2006. – С. 94 -96

3. Доскин, В. А. Растем здоровыми пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст], / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева–М:

«Просвещение» - 2002. - С. 52–55.

4. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия: методическое особие [Текст], /Н. И. Крылова. –Волгоград: издательство «Учитель» -2009.- С 164-169.

5. Картушина, М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет [Текст], методическое пособие / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ «Сфера», - 2004. -С. 30–33