**Тема:** Витаминный калейдоскоп.

**Вид проекта:** групповой, познавательно-творческий.

**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. Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами 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 проекта.

**Проблема:** недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Гипотеза:** если пища богата витаминами, то она полезна.

**Цель:** расширение у детей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

**Задачи:**

* Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
* Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Выяснить происхождение слова «Витамин». Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах. Оценить значение витаминов для человека.
* Развить познавательные и творческие способности детей в процессе разработки витаминизированного меню.

**Принципы проекта**

* Научности: все сведения имеют научное обоснование, и соответствует основным принципам и нормам рационального питания, поддерживаемым отечественной наукой.
* Преемственности: предполагает, что элементарные знания должны поступать к ребенку с младшего возраста.
* Доступности: предполагает соответствие учебного материала по возрасту.
* Индивидуализации: предполагает такую организацию образовательного процесса, при котором индивидуальный подход к дошкольнику и индивидуальная форма его обучения играют главную роль.
* Комплексности и интегративности: решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

* Имеют представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научились беречь свое здоровье и заботиться о нем.
* Знают о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Знают о пользе витаминов для здоровья человека, о содержании витаминов в овощах, фруктах и ягодах. Оценивают значение витаминов для человека.
* Разработали витаминизированное меню.

**Срок реализации проекта:** 1 месяц

**Участники:**

* Воспитатель;
* Повар детского сада;
* Медицинская сестра;
* Дети;
* Родители.

**План реализации проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Мероприятия** | **Задачи** | **Участники** | **Срок реализации** |
| Поисковый | Дидактическая игра «Витаминная семейка», беседа по содержанию. | Объяснить цель проекта, уточнить имеющуюся информацию, обсудить задания, закрепить знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. | Воспитатель, дети | 1 неделя |
| Аналитический | - Просмотр иллюстративно-справочной литературы;- Экскурсия на кухню;- Беседа врача о пользе витаминов;- Выставка «Витаминные семейки»;- Продуктивная деятельность «Самые полезные овощи и фрукты». | Помочь детям спланировать деятельность, помочь распределиться по группам. Учить свободно комбинировать элементы театральной деятельности в непривычной и неожиданной ситуации, развивать способности к поисковой деятельности. | Воспитатель,повар,медицинская сестра,родители, дети | 2 недели |
| Практический | - Тематический досуг на тему: «Путешествие в страну Витаминию». | -закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах витаминов и витаминных продуктов. -воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор. -развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к полезной пище | Воспитатель, дети | 1 неделя(1-ая половина дня) |
| Презентационный | Демонстрация приготовленного блюда. | Продолжать использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач | Родители, дети, воспитатель | (2-ая половина дня) |
| Контрольно-оценочный | Отзывы родителей о проведенной совместной работе с детьми, родителями, педагогами ДОУ в рамках проектной деятельности. | Формирование положительного эмоционального отклика от проектной деятельности. | Воспитатель, родители, дети. | (2-ая половина дня) |

**Тематический досуг на тему: «Путешествие в страну Витаминию».**

***Образовательная область:*** здоровье

***Интеграция с образовательными областями:*** познание, коммуникация, художественная литература, физическая культура, музыка, социализация.

***Форма проведения:*** драматизация.

***Задачи:***

-закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах витаминов и

витаминных продуктов.

-воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания,

умение анализировать свой выбор.

-развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к

полезной пище.

***Виды детской деятельности:*** коммуникативная, игровая, познавательно-исследовательская, чтение художественной литературы, двигательная.

***Методы:*** наглядный, словесный, игровой, соревновательный.

***Предшествующая работа:*** заучивание стихов, пословиц, чтение художественной литературы.

***Ход досуга:***

***Вос-ль:*** Ребята! Посмотрите к нам пришла необычная гостья. Давайте с ней познакомимся.

Это - Нехочуха.

«Час обеда подошел,

Нехочуха сел за стол».

***Нехочуха:*** «Не хочу я есть салат

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

***Вос-ль:*** Привередница вскочила,

На весь зал заголосила.

***Нехочуха:*** Принесите-ка мне в сад

Фанту, пепси, колу, спрайт.

А то из фруктов разных соки,

Доведут ведь до мороки!

***Вос-ль:*** Ай-Ай-Ай! Посмотрите-ка на них!

Что за внешний вид! Что же здесь не так!

***Дети:*** Они бледные, вялые, сутулые!

У них что-то болит!

***Вос-ль:*** Если у них что-то болит,

Им поможет Айболит!

Из-за ширмы Айболит.

***Айболит:*** Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить,

Все без исключения-

В этом нет сомнения.

(здоровается со всеми)

***Вос-ль:*** Дорогой, Айболит!

А почему надо есть овощи и фрукты?

***Айболит:*** Потому что в них содержатся такие вещества волшебные,

Которые сразу помогут Нехочухе стать здоровой, румяной и бодрой.

***Вос-ль:*** Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?

Дети: О витаминах.

***Вос-ль:*** Ребята, давайте расскажем Нехочухе, как полезны для здоровья эти витамины.

Дети: Я витамин А, важен для зрения и роста.

Нахожусь в моркови, помидорах, петрушке.

Я витамин В, помогаю работать нашему сердцу

Нахожусь в молоке, в мясе, хлебе.

Я витамин С- укрепляю весь организм,

Защищаю от простуды.

Я нахожусь в апельсинах. лимонах, ягодах, капусте, луке.

***Вос-ль:*** И какой же здесь напрашивается вывод?

***Дети:*** Все витамины важны для здоровья.

***Дети читают стихи про овощи и фрукты.***

***1-ый ребенок:***

Я морковка, рыжий хвостик

Приходите чаще в гости,

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

***2-ой ребенок:***

Я толстый красный помидор,

Люблю детишек с давних пор.

***3-ий ребенок:***

Я - витаминов сундучок,

А ну-ка откуси бочок!

Я- свежий и соленый.

Весь пупырчатый, зеленый

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок!

***4-ый ребенок:***

Я- крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное-

Кожица атласная.

Яблоко румяное,

Детям всем желанное!

***5-ый ребенок:***

Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня дети!

Я полезней всех на свете!

***6-ой ребенок:***

В огороде я лежала,

Витамины собирала.

А теперь пришла пора

Вам отдать их, детвора.

В каждом польза есть и вкус,

А решать я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них важнее.

Но одно я точно знаю

И еще раз повторяю:

Чтоб здоровым сильным быть,

Фрукты и овощи надо любить

Все без исключения-

В том нет сомнения!

***7-ой ребенок:***

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

***Все вместе:***

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

***Вос-ль:*** Нехочуха, ты поняла советы Айболита?

Нехочуа: Я поняла, теперь буду много кушать овощей и фруктов, чтобы не болеть.

***Пальчиковая гимнастика «Салат»***

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем .

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

***Игры:***

-«Собери овощи и фрукты»

-«Отгадай фрукт на вкус»

***Вос-ль:*** Ребята, я сейчас вам загадаю загадки, а вы должны отгадать.

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я?…

(Свекла)

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,

Вкусен и сырой. Кто же я такой?

(Огурец)

Сто одежек — Все без застежек.

(Капуста)

На сучках висят шары,

Посинели от жары.

(Слива)

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Лук)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

(Яблоко)

Он бывает, дети, разный –

Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй!

Угадали? Это…

(Перец)

Кругла да гладка,

Откусишь - сладка.

Засела крепко

На грядке…

(Репка)

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

Он кусает — но не пес.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это, скажи…

(Чеснок)

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали

Не одну нашли, а десять.

(Картошка)

***Вос-ль:*** Ребята, значит, какие бывают витамины?

***Дети:*** А, В, С.

***Вос-ль:*** Для чего нужны витамины?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым