**Педагогический проект для подготовительной к школе группы на тему:**

***«Дает силы нам всегда витаминная еда»***

**Цель**: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

• формировать привычку вести здоровый образ жизни и серьёзно относиться к собственному здоровью;

• уточнить знания детей о здоровом питании, о пользе витаминов;

• сформировать представление детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека;

• развивать умение проявлять активность, самостоятельность и инициативность в действиях;

• воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.

**Актуальность темы проекта:**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее.

Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Предмет исследования: содержание витаминов в овощах и фруктах.

Проблема: недостаточные знания детей о понятиях «витамины» и о их пользе для организма (Что такое «витамины»? какую пользу приносят нашему организму?)

Предположительный ответ: Витамины – это вещества, необходимые для здоровья организма. Витамины помогают нам быть здоровыми и крепкими.

**Методы исследования:**

- Образовательная деятельности.

- Беседы с детьми и родителями.

- Игровая деятельность.

- Выполнение работ по изобразительной деятельности.

- Выставка детского творчества.

- Проведение развлечений

**Работа с родителями:**

а)проведение консультаций:

1. «Как укрепить здоровье дошкольника»

2. «Режим дня ребёнка»

3.«Питание ребёнка»

б) тестирование: «Можно ли назвать ваш образ жизни здоровым?».

в) создание творческих работ совместно с детьми: «Витаминная сказка».

г) витаминные рецепты блюд от родителей.

**Сроки проведения:** одна неделя

**План – схема работы по проекту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Художественно - речевая** | **Познавательная**  | **Конструктивно - строительная** |
| * 1. Чтение сказок
	2. Отгадывание загадок
 | * + 1. 1. Сбор иллюстраций
		2. 2. Посадка огорода
		3. 3. Решение проблемных ситуаций.
		4. 4.Занятие «Витамины нам всем необходимы»
		5. 5.Приготовление салата
 | «У волшебного источника» (изготовление колодца из бумажных трубочек вместе с детьми. |
| **Игровая**  | **Изобразительная**  | **Творческая**  |
| * + - 1. Домино «Фрукты»
			2. Лото «Где найти витамины»
			3. Игра «В лесу»
			4. С/р игра «Магазин»
 | * + - * 1. Рисование в царстве витаминов.
				2. «Веселый огород»
				3. Лепка «Волшебная корзина»
 | Показ сказки «Репка» на новый лад.Плакат «Наши витамины».Составление сказки вместе с детьми про овощи и фрукты.Витаминные рецептыФотовыставка как мы выращиваем витамины.  |
| **Работа с родителями** |
| Консультации: 1.«Роль витаминов в жизни ребенка», 2.«Как укрепить здоровье дошкольника»3. «Режим дня ребёнка»4.«Питание ребёнка» 5.Тестирование: «Можно ли назвать ваш образ жизни здоровым?». |

**Ход проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| **понедельник** | **вторник** |
| 1.Чтение сказки Дж. Родари «Чиполлино».2.Лепка «Волшебная корзинка».* 1. Рассматривание иллюстраций, наборов открыток по теме проекта.
	2. Лото «Где найти витамины?»
 | * + 1. Чтение сказки «Репка» на новый лад, в современной обработке., беседа, распределение ролей для будущего показа.
		2. с/р игра «Магазин», «Овощи и фрукты».
		3. Рассматривание плаката «Наши витамины» + игра» Где найти витамины».
 |
| **среда** | **четверг** |
| * + - 1. Рисование «Веселый огород».
			2. Конструирование

«У волшебного источника».* + - 1. Чтение сказок, сочиненных родителями и детьми.
 | * + - * 1. Отгадывание загадок.
				2. Разучивание пословиц и поговорок о полезной пище.
				3. Игра «В лесу».
				4. Консультация «Роль витаминов в жизни ребенка»
 |
| **пятница** |
| Выставка творческих работ для родителей. |

**Отчет о проведении проекта:**

В ходе проекта дети с интересом слушали сказки, занимались творчеством, играли, принимали активное участие в беседах.

По окончанию проекта, дети сделали выводы о том, что:

- Витамины - это вещества, необходимые для нашего здоровья.

- Существует огромное количество витаминов.

- Каждый витамин выполняет определенную функцию в нашем организме.

Родители активно включались в работу. С удовольствие выполняли домашние задания.

С задачами проекта справились успешно.