**Проект «Витамины в нашей тарелке»**

**Разработка проекта:** Реботунова А.А.

**Тип проекта:** краткосрочный.

**Вид проекта**: информационно-исследовательски-творческий.

**Участники проектной деятельности**: педагоги, родители, дети средней группы.

**Проблема:** сформировать у детей и их родителей осознанное отношение к своему здоровью, познакомить с основами правильного питания.

**Актуальность проекта:** всовременном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.
Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.
Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.
Некоторые дети осенью склонны к болезням. Потому что, не все люди закаленные; одеваются не по сезону. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое, плохое настроение, они капризны. Поэтому детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.
Данный проект предназначен для детей средней группы ДОУ и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью. Проект объединит воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе

**Цель:** развитие познавательных и творческих способностей детей в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

**Задачи проекта:**

* Закреплять названия различных овощей и фруктов, обобщающее понятие «овощи», «фрукты».
* Закреплять знания о пользе овощей и фруктов (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания).
* Познакомить с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов.
* Развивать желание экспериментировать, умение аргументировать свой выбор.
* Воспитывать бережное и любовное отношение к природе, которая одаривает нас своими богатствами, уважение к труду людей, работающих на земле.
* Развивать воображение, художественный вкус и творческое мышление.
* Систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах; познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для человека.

**Методы:** наглядный, словесный, практический.

**Приемы:**

- чтение воспитателем стихов, сказок, рассказов;

- наблюдение;

- рассматривание книжных иллюстраций, предметов, наглядного материала;

- проведение дидактических игр;

- проведение целевых прогулок;

- сочинение сказок про овощи и фрукты;

- заучивание стихотворений детьми;

- беседы с элементами диалога, обобщающие рассказы воспитателя;

- ответы на вопросы педагога, детей;

- сообщение дополнительного материала воспитателем, родителями;

- загадывание загадок;

- чтение литературных произведений родителями;

- организация продуктивной деятельности;

- организация познавательно-исследовательской деятельности;

- изготовление с детьми наглядных пособий для занятий;

**Этапы проекта:
Первый этап:**- определение взрослым цели проекта, его мотивация;
- составление плана и паспорта проекта;
- создание соответствующей развивающей среды;
- сбор и накопление материала;
- информирование и ознакомление родителей с темой и планом проекта.
**Второй этап:**-постановка перед детьми вопроса «Как сохранить свое здоровье?»;
-привлечение детей к участию в планировании деятельности и реализации намеченного плана;
**Третий этап:**-совместное движение взрослых и детей к результату.
**Четвертый этап:**
- презентация проекта.

**Предполагаемый результат:**

* понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья,
* понимание необходимости правильного питания,
* развитие познавательных и творческих способностей детей,
* обучение умению осуществлять поисково – исследовательскую деятельность,
* повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».

  **Перспективный план проектной деятельности «Витамины в нашей тарелке»**

|  |
| --- |
|  Работа с детьми  |
| Форма проведения, тема  |  Задачи  | Результат (конечный продукт)  |
| «Встреча с медицинской сестрой» | Познакомить с профессией врача; рассказ врача о пользе витаминов для организма; познакомить с витаминами из аптеки. | Сюжетно-ролевые игры:«Поликлиника», сюжеты: «Я болею», «На приеме у врача», «Покупаем витамины». |
| Экскурсии по участку детского сада: «Витамины на грядке». | Формировать навыки коллективного труда; воспитывать ответственность за результат коллективной работы; бережное отношение к природе; познакомить с «витаминным» кустарником – шиповник. | Работа на грядках:полив, прополка, рыхление. |
| Тематические беседы:«Как сохранить свое здоровье?»«Полезные и вредные продукты»«Все работы хороши»«Повара готовят вкусно»«Витамины» | Развивать познавательные способности детей, умения использовать ранее полученные знания, совершенствовать уровень накопленных практических навыков. | Д/и: «Аскорбинка и ее друзья», «Пирамида здоровья», «Витамины А В С»; С/р игры: «Аптека», «Повар», «Больница», «Магазин». |
| Чтение художественной литературы:1. В. Сутеев «Яблоко».
2. Ю. Тувим «Овощи».
3. М. Сендзаде «Садовник»
4. З.Александрова «Арбуз»
5. Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

Рассматривание иллюстраций из серии «Дары осени» | Устанавливать многообразные связи в тексте, сформировать умения передавать свое эмоциональное отношение в выразительном чтении произведений.Подвести детей к пониманию того, что искусство отражает окружающий мир. | Создание книги «Витамины в нашей тарелке». |
| Художественное творчество: «Корзинка с овощами и фруктами» (лепка),«Овощи и фрукты» (рисование)«Овощи и фрукты-полезные продукты» (пластилинография) | Познакомить детей с разными видами и жанрами изобразительного искусства, развивать навыки и умения оформительского творчества, внесения его результатов в художественное оформление окружающей среды. | Альбом для детей раннего возраста «Любимые фрукты и овощи». |
| Игровая деятельность.Дидактические игры:1. «Кто скорее соберет».
2. «Угадай овощ (фрукт) по описанию».
3. «Что сажают в огороде»
4. «Кому что нужно»
5. «Экологическое лото»
 | Проявление настойчивости в поиске решения, видение правильности результата, придумывать новые правила в играх, разнообразить их содержание за счет новых игровых действий.Отражение в играх бытовых, общественных сюжетов. |  |
| Домашнее задание:Конкурс поделок из овощей «Моя овощная, фруктовая семья» | Привлекать родителей дошкольников к жизни детского сада, сотрудничеству, совместному творчеству; поощрять совместные занятия детей и родителей; вовлекать родителей в воспитательно - образовательный процесс; привлекать к участию в реализации проекта. | Выставки поделок из овощей для детей детского сада. |

**Работа с родителями:**

* Консультация «Правила питания»
* Обмен опытом по изготовлению витаминных салатов
* Анкетирование родителей «Питание вашего ребенка»