**Краткосрочный проект**

**«Наши друзья - витамины»**

**Тип проекта:** познавательно-творческий.

**Участники проекта:** дети старшей группы, педагоги, родители.

**Срок реализации проекта**: 3 недели

**Актуальность темы.**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

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.

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. 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).. 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.

**Цель:** Сформировать понятия о здоровой пище, помочь детям узнать о влиянии правильного питания на здоровье

**Задачи:**

- Формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья.

- Расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах

- Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

**Проблема:** незнание родителями о количестве, качестве, разнообразие продуктов, своевременности и регулярности приема – важном факторе сохранения и укрепления здоровья детей.

**Ожидаемые результаты:**

- Знание детьми о значении правильного питания и значимости влияния витаминов на здоровье.

- Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома

- Сформированность сознательного отношения взрослых к проблеме правильного питания.

**I этап. Организационный.**

* подбор методической и художественной литературы, изготовление дидактических игр и атрибутов по выбранной тематике проекта;.
* подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта, целенаправленности, систематизации воспитательно-образовательного процесса.
* планирование деятельности.

**II этап.** **Реализация проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления работы** | | **Работа с детьми** | |
| **Беседы** | | «Где живут витамины»  «Роль витаминов в жизни человека»  «Как витамины вирус победили»  «Что растет на огороде»  «О пользе овощей и фруктов»  «О пользе еды»  «Питание и здоровье» | |
|  |  | | |
| **Чтение художественный литературы** | | Я.Аким «Жадина»  Б.Заходер «Про сома»  М.Волошин «Осенью»  Е.Носов «Тридцать зерен»  А.Ремизов «Хлебный голос»  К.Паустовский «Теплый хлеб»  Н.Носов «Бобик в гостях у Барбоса»  С.Топелиус «Три ржаных колоса»  Н.Гернет, Д.Хармс «Очень-очень вкусный пирог»  Загадки об овощах и фруктах «Витаминные частушки» Стихотворения об овощах и фруктах.  «Огородные сказки» (“Как вырос огурец”, “Почему помидор красный”) | |
| **НОД** | | «Здоровая пища»  «Витамины и полезные продукты»  «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» | |
| **Дидактические игры** | | «Самые полезные продукты» «Фруктовое домино» «С какого дерева упало»  «Вершки и корешки»  «Овощи и фрукты»  «Узнай на вкус»  «Собери овощи в корзину»  «Что где растет» | |
| **Сюжетно-ролевые игры** | | «Магазин»  «Овощной магазин» | |
| **Подвижные игры** | | «Во саду ли в огороде»  «Ловишки – убежим от вируса»  «Собери витамины» | |
| **Продуктивная деятельность** | | Рисование «Натюрморт»  Аппликация «Фаза с фруктами»  Лепка «Овощи, фрукты на блюде» | |
| **Наглядная информация** | | Оформление альбомов :  «Фрукты», «Овощи», «Продукты» | |
| **Развлечения:** | | | «Осенние дары»  «Витамины круглый год» |
| **Работа с родителями** | | | |
| **Консультации** | | «Правильное питание – важный фактор сохранения здоровья»  «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста» | |
| **Беседы** | | «О пользе овощей и фруктов»  «О пользе витаминов» | |
| **Круглый стол** | | «Детское меню в детском саду и дома» | |
| **Наглядная информация** | | Оформление папок – передвижек:  «Азбука здоровья»,  «Овощи и фрукты на вашем столе»  «Витамины в рационе ребенка»  «О пользе овощей» | |
| **Совместная деятельность родителей и детей** | | | |
| Придумывание загадок, сказок на тему «Волшебный витамин»  Оформление книги-рецептов «Волшебный салат» | | | |

**III Заключительный:**

1. Анализ проделанной работы.
2. Разработка циклов игр-занятий на основе приобретенного опыта.

**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