**Здоровьесберегающий проект**

**«Витамины»**

**Вид проекта:** творческо-информационный

**Участники проекта:**

- дети старшей группы №2

- родители

- воспитатели

**Продолжительность:**

долгосрочный (месяц)

**Актуальность:** в рамках Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации».

**Цель:**

Формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о рациональном питании, и о пользе витаминов.

**Задачи:**

Познакомить детей с группами витаминов.

Формирование представлений о том, какие продукты полезные, какие вредные.

Учить добывать информацию из различных источников.

Развивать любознательность.

**1этап - организационный**

К детям приходит мед. сестра и говорит: «В городе грипп и чтобы не заболеть надо употреблять достаточное количество витаминов. Как вы думаете, что такое витамины и где они «живут»?»

**Проблема:**

Что такое витамины?

В каких продуктах они содержаться? Как витамины могут помочь не заболеть?

Дети ставят перед собой задачу, собрать материал…

**2 этап – практический**

- Беседа: «Пирамида здорового питания»

- Посещение библиотеки.

- Изодеятельность.

Дети разделились на з группы для оформления пирамиды здоровья.

1- зеленая «Вперед»

Эта группа рисовала продукты, которые составляют основу ежедневного питания человека (хлеб, фрукты, крупы, овощи).

2- желтая «Осторожно»

Дети рисовали продукты, которые употребляются значительно меньше (рыба, мясо, молочные продукты).

3- красный «Берегись»

Рисование продуктов, которые употребляются в ограниченном количестве (масло, сахар, кондитерские изделия, сладости).

- Составление пирамиды здоровья

- Заучивание стихотворения Ю. Тувим «Овощи»

- Оформление альбома «Витамины»

- Изготовление дидактической игры домино «Овощи и фрукты»

- Приготовление салата «Зимний»

- Совместная работа родителей с детьми: изготовление книжек-малышек.

3**этап – итог**

- Дети узнали много интересного о пользе продуктов и содержащихся в них витаминах.

- Выпустили книги «Витамины», «Пирамида здорового питания».

- Изготовили игру домино «Овощи и фрукты».

Дети стали лучше кушать приготовленные в детском саду блюда, зная о пользе витаминов содержащихся в них.

Презентация книжек-малышек детьми.