

Детский проект для старшей группы

«Витамины и здоровье».

Тема: «Витамины и здоровье».

Воспитатель: Калинина И.Г.

Тип проекта: познавательно-исследовательский.

Возраст: дети 5-6 лет (старшая группа)

Продолжительность проекта: две недели- краткосрочный

Период выполнения: 10.03.2015-23.03.2015 г.

Проблема: Как сохранить и укрепить свое здоровье.

1. Дети плохо кушают в детском саду, многие не едят лук, морковь, свеклу и т.д.
2. Дети часто болеют.

Актуальность темы.

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.

Так, по мнению врачей-педиатров при дефиците витамина В₁ мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «вялых плеч»), в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества — калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузки.

Резюмируя вышесказанное, 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 неперемное 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 нашего проекта.

Гипотеза

Мы предположили, что углубление и расширение знаний детей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека, поможет воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Цели: расширение знаний детей о пользе витаминов; повышение мотивации родителей в формировании основ здорового образа жизни детей; воспитание у детей привычки думать и заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
2. Закрепить понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;
3. Учить детей совместно с родителями создавать проекты, развивать совместную деятельность родителей и детей;
4. Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;
5. Вызвать у детей интерес к созданию огорода и принятие участия в его создании.
6. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Продукт: выставка и защита детских проектов.

Создание условий по реализации проекта

1. Создание уголка здоровья.
2. Изготовление макетов и игровых персонажей для огорода на подоконнике.
3. Взаимодействие с родителями по реализации проектной деятельности.
4. Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр.
5. Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;
6. Памятка «Овощи и фрукты - источник здоровья».
7. Совместная деятельность педагога с детьми.

8. Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».
9. Изготовление карточек с изображением растений для оформления фитобара.

Этапы реализации проекта:

Первый этап: подготовительная работа

- определение темы проекта (постановка проблемы, выбор темы, постановка цели проектной деятельности, формулировка задач).
- Составление плана -схемы.
- Обсуждение проекта с родителями.
- Подбор материала и оборудования для работы.
- Сбор информации и литературы.
- Привлечение детей к участию в планировании деятельности и реализации намеченного плана.

Второй этап: основной-практическая деятельность по решению проблемы

Мероприятия по реализации проекта

Образовательные области	Содержание
Физическое развитие	Игра-разминка «На зарядку» Под.игры «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; Под.игра «Овощи и фрукты» Физкультминутка
Познавательное развитие	Беседа "Здоровая пицца», «Витамины я люблю - быть здоровым быть хочу» Дид. игра «В огороде у козы Лизы» «Найди лишнее»; «Угадай на вкус»; «Вершки-корешки»; «Веселый повар» Познавательное сообщение «Знаете ли вы»
Социально коммуникативное развитие	Беседа «Как витамины влияют на организм человека» Чтение стихов, загадок Ю.Тувиш «Овощи» Чтение сказки В.Сутеева «Яблоко» Сюж.-рол. игра «Магазин «Овощей и фруктов», «Фруктовое кафе» Здоровье: Беседа «Как витамины помогают бороться с микробами и вирусами» Драматизация сказки «Чиполино», «Репка» Музыка: хоровод «Кабачок» Труд: работа в уголке природы «поливаем огород»
Речевое развитие	Пальчиковая гимнастика: «Мы делили апельсин» Пальчиковые игры «Веселые пальчики» Артикулярная гимнастика «Прячем конфету», «Киска сердиться» Разучиваем поговорки, пословицы

	Раз.игра ««Во саду ли, в огороде»;
Художественно-эстетическое развитие	Хороводная игра «Веселый огород» Прослушивание русской народной песни Рисование НОД «Наши витамины» Лепка: «Овощи и фрукты» Ручной труд: «Веселый ананас»
Работа с родителями	Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»; памятка «Овощи и фрукты - источник здоровья». Привлечь к созданию огорода на окне
Презентация	Выставка и защита детских проектов

Третий этап: заключительный

Результат

1. Поставленные задачи были успешно реализованы, через взаимодействие детей, родителей и педагогов. Дети знают основные витамины, которые содержатся в овощах и фруктах и как они влияют на организм человека.
2. Родители с огромным желанием приняли участие в завершающем занятии - на защите детских проектов и были вовлечены в совместную деятельность с детьми.
3. Главное дети поняли, что все, что приготовлено из овощей и фруктов нужно кушать, так как это полезно и необходимо.
4. Дети овладели навыками работы сообща друг с другом научились согласовывать свои действия, развивали свои творческие способности.
5. Дети были вовлечены в исследовательскую деятельность: «наблюдение за созданием огорода на окне, посев помидор, огурцов, лука, появление всходов, полив, уход за растениями...». Они с огромным интересом ухаживают за растениями и с нетерпением ждут урожая.
6. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье; физическое здоровье; правильное и здоровое питание.