Краткосрочный творческо-познавательный проект

«Витамины—наши друзья»

Выполнил:

 Устюгова Наталья Валерьевна (ФИО)

воспитатель

(должность)

 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №66 «Забавушка»

 (место работы)

**Пояснительная записка**

Здоровый образ жизни, как написано в толковом словаре, предполагает включение в повседневную жизнь правил, выполнение которых направлено на сохранение и укрепление здоровья отдельного человека, его семьи, окружающих его людей. Данная цель может быть достигнута при условии осознания каждым человеком ценности здоровья и взятии на себя ответственности за его состояние.

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

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является проблема укрепления здоровья детей. Еще в свое время В.А. Сухомлинский писал «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка—это важнейший труд воспитателя» это актуально и в наше время. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние человека, 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 сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовать свое питание.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки В их формировании важную 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 условие нашего здоровья и долголетия. Мы, постоянно, находимся в поиске новых способов позаботится о своем здоровье и это поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимости обратить внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилось основной причиной создания нашего проекта.

Актуальностью данного проекта заключается в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни, через формирование представлений о здоровом питании.

Предоставленный проект способствует решению задач, отмеченных в годовом плане нашего дошкольного учреждения

* сохранять и укреплять здоровье воспитанников,
* уровень вовлеченности родителей (законных представителей) составит не менее 20% от общего числа родителей.

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Название проекта  | Наши лучшие друзья—витамины.  |
| Вид проекта  | Познавательно-творческий |
| Основные разработчики проекта | Устюгова Наталья Валерьевна, воспитатель |
| Цель проекта | Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, о правильном питании, помочь детям узнать о влиянии правильного питания на здоровье.  |
| Задачи проекта | 1. Вовлечение детей в познавательно-исследовательскую деятельность.
2. Дать детям представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится.
3. Расширять знания дошкольников о правильном питании, о взаимосвязи здоровья и питания .
4. Дать знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминах в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.
 |
| Сроки и этапы реализации проекта | Краткосрочный I этап: организационныйII этап: основнойIII этап: заключительный |
| Исполнители  | Воспитанники группы компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста, родители воспитанников, воспитатель. |
| Ожидаемые и конечные результаты проекта | * Дети имеют представление о проектно-исследовательской деятельности.
* Дети имеют знания о значении правильного питания.
* У детей сформировано понимание значимости витаминов на здоровье.
* У родителей сформировалось потребность к сознательному отношению к проблеме правильного питания в семье.
* Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома.
 |

**План работы над проектом**

|  |  |
| --- | --- |
| I этап | * Подбор методической и художественной литературы.
* Изготовление дидактических игр и атрибутов по выбранной тематик проекта.
* Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта.
* Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
* Создание развивающей среды: уголок для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; магазин «Овощи-фрукты».
 |
| II этап | **Работа с воспитанниками:** |
| Чтение художественной литературы:* Я. Якин «Жадина».
* Ю. Тувим «Овощи».
* Д.Хармс «Очень вкусный пирог».
* С. Топелиус «Три ржаных колоса».
* Загадки об овощах и фруктах.
 |
| НОД:* «Путешествие в городок витаминов»
 |
| Дидактические игры:* «Узнай на вкус».
* «Собери овощи в корзину».
* «С какого дерева упало».
* «Что где растет?»
 |
| Сюжетно-ролевые игры: * «Магазин «Овощи—фрукты».
* «Фруктовое кафе».
 |
| Подвижные игры:* «Ловишки—убежим от вируса».
* «Во саду ли в огороде».
 |
| Продуктивная деятельность* Коллаж «Страна Витаминия», «Правила полезного питания».
* Лепка из соленого теста «Овощи на блюде».
* Аппликация «Ваза с фруктами».
* Рисование «Натюрмотр».
* Валяние из шерсти «Фрукты»
* Изготовление книжек малышек «Витамины—наши друзья».
 |
| Наглядная информация:* Оформление альбомов: «Полезные продукты», «Овощи», «Фрукты».
 |
| Беседы:* «Здоровая пища».
* «Витамины укрепляют организм».
 |
| **Работа с родителями:**Беседы:* «О пользе овощей и фруктов».
* «О пользе витаминов».

Консультации:* «Правильное питание—важный фактор сохранения здоровья».
* «Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

Совместная работа родителей и детей:* Фотовыставка «Витамины—наши друзья»
* Составление меню выходного дня. (с учетом принципов правильного питания)
 |
| III этап | * Анализ проделанной работы.
* Сценка в стихах «Про витамины».
* Сценка в стихах Ю. Тувим «Овощи».
* Защита проекта.
 |

Используемая литература.

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях.- М. : ДОМ XXI век РИПОЛ классик, 2000
2. Детские уроки (babylessons.ru).
3. Доскин В.А. Растем здоровыми пособие для воспитателей, родителей и инструкторов по физической культуре.-М. «Просвещение», 2002
4. Интернет журнал «Планета детства» (<http://planetadetstva.net>).
5. Международный образовательный портал МААМ.РУ (maam.ru).
6. Онлайн словари. Биологический энциклопедический словарь. (<http://onlineslovari.com>).
7. Рукоделкино.ру (<http://rukadelkino.ru>).