**Тема: «Витамины – наши друзья»**

Автор: Трифонова Елена Анатольевна, воспитатель высшей квалификационной категории

**Вид, тип проекта:** краткосрочный, творческий.

**Место проведения:**МБДОУ «ДС «Олененок»

**Сроки проведения:**1 неделя (13.11.17. – 17.11.17)

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста ; родители; воспитатели.

**Возраст детей:** 6– 7 лет.

**Основание для разработки:**

Проект обеспечивает достижение конкретных результатов за короткий срок: дети получают знания о витаминах, правильном питании и здоровом образе жизни; учатся изготавливать книжки-малышки.

Реализация проекта по тематике «Витамины – наши друзья» обеспечивает активное участие детей, родителей и педагогов.

Проект может быть реализован в рамках совместной деятельности – детей, педагогов и родителей.

**Актуальность**

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 и здоровье детей.

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 непременное 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.

**Цель проекта:**формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;

закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;

учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки;

способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап. Организационный.**Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

*Деятельность педагога*

Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах).

Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр.

Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;

памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

*Совместная деятельность педагога с детьми.*

Создание наглядного пособия «Где живут витамины?»

Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».

*Совместная деятельность родителей и детей.*

Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

**2 этап. Теоретический.**Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

**3 этап. Практический.**Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

*Деятельность педагога*

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм».

Рисование «Фруктовая сказка»;

Лепка «Что созрело в саду и огороде?»;

Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»

Конструирование «Ягодка» (из бросового материала).

Беседа «Здоровая пища».

Чтение: Ю. Тувим «Овощи». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.

Дидактические игры и упражнения:

«Мы считаем»;

«Угадай-ка»;

«Веселый повар»;

«Поможем клоуну Роме»;

«Угадай на вкус»;

«Вершки – корешки»;

Развивающие игры:

«Зеленый друг» (ботаническое лото);

«Во саду ли, в огороде»;

«Поваренок».

Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»;

хоровод «Кабачок».

Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».

Индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку»

*Совместная деятельность педагога с детьми.*

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм»

Рисование натюрмортов, лепка, аппликация, конструирование из бросового материала.

Беседа «Здоровая пища».

Чтение стихотворения, загадывание загадок.

Проведение дидактических игр и упражнений.

Проведение подвижных игр.

Проведение сюжетно-ролевых игр.

*Совместная деятельность родителей и детей.*

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

Приготовление салата, овощного гарнира, икры, компота, витаминного чая.

Изготовление книжек-малышек.

**4 этап. Подготовка к презентации. Презентация.**

*Деятельность педагога*

Организация и презентация выставки книжек-малышек «Витамины – наши друзья».

*Совместная деятельность педагога с детьми.*

Помощь детей в размещении книжек-малышек.

*Совместная деятельность родителей и детей.*

Посещение выставки «Витамины – наши друзья»

**Итог.**

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? 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.