**Проект «Витамины – наши друзья»**

в старше-подготовительной группе

**Актуальность:**

Здоровье человека во многом зависит от правильного питания. Правильное питание и здоровый образ жизни обеспечивают нормальный рост и развитие дошкольника, способствуют профилактике заболеваний. Детей необходимо знакомить с полезными продуктами. Такие продукты содержат большое количество витаминов, которые необходимы для поддержания жизни и здоровья человека. Недостаточное поступление витаминов ведёт к нарушению работы всего организма человека. Мы решили уделить данному вопросу особое внимание. Важно, в предстоящей работе, способствовать формированию у детей четкого понимания о роли витаминов в организме человека.

**Цель:** формировать представления детей о правильном питании как составной частью сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

Образовательные:

Расширять знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.

Закреплять знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

Развивающие:

•формировать привычку к полезному, здоровому питанию;

• развивать умение логически мыслить, рассуждать, делать выводы.

Воспитательные:

воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

воспитывать чувство уважения к людям сельскохозяйственного труда

**Интеграция образовательных областей:**

Познавательное развитие;

Речевое развитие;

Социально-коммуникативное развитие;

Художественно-эстетическое развитие;

Физическое развитие.

Образовательные технологии: здоровьесберегающая, игровая, технология сотрудничества, информационно – коммуникативная, технология проектной деятельности.

**Вид проекта:** познавательно-исследовательский.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** дети старше-подготовительной группы, воспитатели, родители.

**Методы и формы работы:**

• Беседы;

• Чтение художественной литературы;

• Рассматривание репродукций картин;

• Дидактические игры;

• Продуктивная деятельность;

• Просмотр мультфильмов ;

• Совместная деятельность детей и родителей

**Взаимодействие с родителями:**

-Беседы «О пользе овощей и фруктов», «О пользе витаминов»

-Наглядность:

«Витамины в рационе ребенка»

«Что приготовить детям»

«Витамины-наши друзья»

Папки «Правильное питание»

-Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

-Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

**Предполагаемый результат:**

В результате совместной деятельности педагогов, детей и родителей

дети получат возможность расширить свой кругозор, познакомятся с

витаминами и полезными продуктами питания. Приобретут элементарные

представления о значении витаминов для здоровья человека.

Данный проект позволит приобщить детей к желанию заботиться о

своём здоровье и умению вести здоровый образ жизни.

У родителей повысится компетентность в вопросах оздоровления

детей силами природы, в содействии здоровому образу жизни ребенка и

экологическому воспитанию.

**Сроки реализации проекта**: 04.07.22-22.07.2022г

    **Этапы проекта.**

**Подготовительный этап:**

- определение объектов изучения;

- определение уровня знаний детей о витаминах;

- подбор дидактического материала,

- подбор словесных игр о фруктах и овощах;

- постановка целей и задач проекта.

-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; «Фруктовое кафе».

Совместная деятельность родителей и детей:

-Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

**Основной этап.**

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Организация совместной деятельности с детьми | Совершенствование предметно-развивающей среды |
| Речевое развитие | Беседы Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; «Витаминная семейка».Рассматривание серии сюжетных картин на темы: «Огород», «Фруктовый сад», «Животноводы», «Птичий двор», «Фермерское хозяйство».Составление рассказов на тему «Витамины – нам друзья».Словесные игры: «Назови сок», «Большой и маленький», «Огород».Чтение художественной литературы: А. Прокофьев «Огород», Л. Генералова «Полезный лук», Ю. Тувим «Овощи», Д.Родари «Приключение Чиполино», Н.Носов «Огурцы», Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор».Загадки и стихи об овощах, фруктах, ягодах; русская народная сказка «Вершки и корешки»;Д. Родари «Приключения Чиполино»; Д. Хармс «Очень вкусный пирог». | Сюжетные картинкиХудожественная литература по теме |
| Художественно-эстетическое развитие | Аппликация «Грибная поляна» Аппликация «Витаминный коллаж» (коллективная работа);-«Объемные овощи и фрукты». Лепка. «Фрукты для игры в магазин» Рисование:- «Фруктово-овощная сказка»;-«Натюрморт. Овощи».Развивающие игры:-«Зеленый друг» (ботаническое лото) ;-«Во саду ли, в огороде»;-«Овощи и фрукты» (домино).Рассматривание картины Джузеппе Арчимбольдо «Овощи и фрукты». Рассматривание иллюстраций овощей и фруктов; | РаскраскиИллюстрации о фруктах и овощах |
| Познавательное развитие | Беседы: «Овощи и фрукты – витаминные продукты», «Витамины всем  нужны и полезны и важны», «Вся полезная еда – витаминами полна», «Витамины и полезные продукты», «Продукты, где больше всего витаминов»Просмотр мультфильма: «Смешарики»  – «Зачем организму витамины?»;Знакомство с профессиями: овощевод, фермер.Дидактические игры и упражнения:-«Сварим суп из овощей»;-«Мы считаем»;-«Веселый повар»;-«Вершки – корешки»;-«Угадай на ощупь»;-«Угадай на вкус»;Исследовательская деятельность:проблемный вопрос «Что такое витамины?»Составление таблицы «Семейство витаминов»Опытно – экспериментальная деятельность: опыты с фруктами «Полезный сок», игры «Что прячется в овощах?» | Дидактические игры по темеМультфильмы и презентации о витаминах.. |
| Физическое развитие  | Физкультурные минутки «В огород пойдём, урожай соберём», «Помощница».Физминутки для глаз «Художники».Подвижные  игры: «Сторож и зайцы», «Зайцы и капуста», игры малой подвижности «Да и нет», «Фрукты и овощи».Пальчиковые игры: «Капуста», «Варим щи», «Овощи», «Апельсин», «Урожай». | Атрибуты к игре |
| Социально-коммуникативное развитие | Беседы: «Полезная еда» «Правильное питание», «Блюда детского питания».Сюжетно-ролевые игры: «Фруктовое кафе», «Смузи», «Поворята», «Детское кафе», «Кулинар».Просмотр мультфильма: В.Сутееев «Мешок яблок».Дидактические игры: «Продолжи предложение», «Витаминка и её друзья», «Что растёт на грядке?», «Ягодный пирог». | Атрибуты к игреДидактические игры |

**Заключительный этап:**

• обобщение результатов работы;

Создание видеофильма «Дети о витаминах»

**Материально-техническое обеспечение:**

Литература: М.Н. Сигимова «Познание мира растений». Занятия с детьми 4-7 лет. Подборка стихов и загадок про витамины. Бумага, цветные карандаши, пластилин, ножницы, клей