

Проект «Витамины в нашей жизни»

Тип проекта: познавательно – исследовательский.

Сроки реализации: долгосрочный

Участники: воспитатели, дети младшего дошкольного возраста и родители.

Воспитатель: Лаврентьева Е. С.

Актуальность:

В свежих фруктах и овощах взрослые знают что много витаминов, они очень полезные. А почему? И как это объяснить ребенку? Необходимо в этом разобраться, в чем же состоит польза фруктов и овощей.

1. Поднимают настроение. Если что-нибудь не задалось или у тебя грустное настроение – съешьте яблоко или апельсин, и настроение улучшится.

2. Дарят бодрость. Фрукты и овощи содержат много воды – одновременно спасают от голода, и от жажды, быстро усваиваются. Если нужен заряд бодрости – лучшего решения не найти.

3. Делают умнее. Овощи и фрукты помогут сохранить ясность ума и отличную память: недавно опубликовали результаты исследования, в котором выяснили, что 6-8 фруктов и овощей в день помогают лучше запоминать и решать математические задачи.

Дети привыкли считать, что вкусной еде относятся: чипсы, сухарики, конфеты, коко-кола, спрайт, фанта. Они отказываются употреблять полезную еду (каши, овощи) в любом виде, даже фрукты едят выборочно. Дети знают и ждут, что мама вечером после работы, снова купит им шоколадку, пачку чипсов, колу.

А так как основы здоровья закладываются в семье, мы решили обратить пристальное внимание родителей и детей на здоровое питание, на пищу, богатую витаминами - это овощи и фрукты. Важно донести до сознания дошкольников пользу употребления в пищу овощей и фруктов для здоровья человека, необходимо привить детям основы здорового питания.

Цель проекта: Расширение представления детей о здоровом питании, о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости);
- Формировать культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью;
- Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности.
- Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания.

Проблема: Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

- Подбор необходимой методической литературы, материала и оборудования;
- Создание предметно-развивающей среды в группе;
- Подбор дидактических игр;
- Подбор наглядного материала для родителей, оформление папки-передвижки «Витамины в нашей жизни»;
- Консультация для родителей на тему «Здоровое питание- здоровый ребенок».

2. Основной этап:

- Знакомство с фруктами и овощами через беседы и рассматривания картинок;
- Игра «Разложи по корзинкам овощи и фрукты»; «Чудесный мешочек», «Что и где растет?»;
- Загадки «Овощи и фрукты»;

- Беседа «Здоровый образ жизни»;
- Беседа «Что можно приготовить из овощей и фруктов»;
- Игровая ситуация: «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?»
- НОД «Овощи и фрукты» (нетрадиционное рисование пальчиками);
- «Каким бывает сок?», «Какое бывает варенье?»;
- С. Михалков «Спор овощей», В. Сутеев «Мешок яблок», Г Сапгир «Загадки с грядки»;
- Аппликация «Заготовки на зиму»;
- Лепка «Овощи в тарелке»;
- Коллективная работа «Витамины в овощах и фруктах»;
- Раскраски «Овощи и фрукты» -самостоятельная деятельность детей;
- Подвижные игры: «Во саду ли в огороде»;
- Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Капуста», «Варим, варим мы компот».

3.Заключительный этап:

- Презентация детьми книжек-малышек по теме: «Витамины в нашей жизни»
- Итоговое развлечение: «Веселые стары».

Итог проекта:

- осознание того, что необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;
- знание детей о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах их полезных свойствах;
- умение сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания;
- сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- расширение словарного запаса и повысилась речевая активность детей.