

# *Проект «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»*



«Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы есть.  
Чтобы прыгать, кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться.  
Чтоб расти и развиваться,  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.»



Подготовила Лобур Н.В.

## Паспорт проекта:

- Продолжительность – краткосрочный;
- Тип проекта – познавательно-творческий;
- Участники проекта – дети старшей группы, родители, воспитатель Лобур Неонила Владимировна.



# Актуальность проекта.

- Правильное питание имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходную им энергию , но и обеспечивать материал необходимый для роста и развития всех органов организма.
- Ухудшение качества питания недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. В первую очередь необходимо у детей привить привычку к правильному питанию.



# Цель проекта:

Сформировать представление у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и вредных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.



# Задачи проекта:

1. Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
2. Знакомить детей с правилами здорового образа жизни;
3. Формировать привычку правильного питания;
4. Уточнять представления о витаминах и полезных продуктах;
5. Развивать познавательную активность;
6. Устанавливать взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).



# Этапы проекта:

1. Подготовительный: изучение литературы по проблеме, сбор информации, беседы с родителями по теме;
2. Основной: оформление вместе с родителями тематической папки «Витаминный калейдоскоп», рисование овощей, фруктов, обрывная аппликация на тему «Мой любимый овощ или фрукт», оформление сказок об овощах и фруктах, подборка дидактических и сюжетно-ролевых игр по теме;
3. Заключительный: родители с детьми готовят презентацию любимого блюда ребенка (составляют краткий, яркий рассказ), делают вывод – еда должна быть вкусной и полезной.



# Предполагаемые результаты:

1. Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья;
2. Понимание необходимости правильного питания;
3. Развитие познавательных и творческих способностей детей;
4. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».





# Маршрут проекта:



- Беседа : «Для чего витамины необходимы человеку», «Как витамины вирус победили», «Где живут витамины», «Уроки правильного питания».
- Работа в книжном уголке (рассматривание картинок в овощах, фруктах), чтение стихотворений, сказок (сказка про витамины, Сказка о витаминном салате, Сказка о полезных овощах М. Шкурина, Сказка о грустной тарелочке М. Шкурина), изготовление книжек-малышек, Загадки о продуктах:



Что за фрукт?

Фрукт похож на неваляшку,  
Носит жёлтую рубашку.  
Тишину в саду нарушив,  
С дерева упала....

?





- Опыты : «Что внутри», «Угадай на вкус», «Самый сочный»;
- Дидактические игры: «Четвертый лишний», угадай «Вершки-Корешки», «Готовим обед», «Мы ходили в магазин», угадай на ощупь из частей целое ;
- Консультация для родителей «Правильное питание для ребенка – залог здоровья»;
- Обрывная аппликация «Мой любимый овощ или фрукт»;



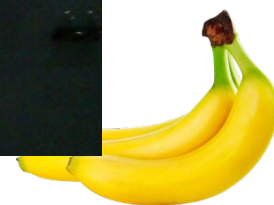


- Рисование натюрморта , лепка овощей и фруктов для кукольного уголка;
- Сюжетно-ролевые игры: «Поварята», «Кафе», «Больница», «Пекарня», «Семья», «Магазин», «На даче» фото в маг;
- Музыкальный досуг «Урожай собирай и на зиму запасай» ;
- Игра-путешествие «Здоровье и вкусное питание» (дети путешествуют по станциям: полезная – о пользе витаминов, садовая – сбор урожая, литературная – загадки, поварята – приготовление овощного супа) .



# Сотрудничество с родителями

Родители вместе с детьми показали свои творческие способности при изготовлении книжек-малышек, альбомов, плакатов на тему «Моё любимое блюдо»





# Полученный результат:

- У детей сформировалось представление о бережном отношении к себе, к своему здоровью, о вредной и полезной еде, об огромной пользе витаминов для их развития;
- Родители для себя подчеркнули то, что еда для ребенка должна быть здоровой и полезной, в рацион ребенка включались как можно больше полезных продуктов.

Вывод: Для развития нужна нам здоровая еда, будущее за здоровым поколением.

