

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 28 городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

**ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
ТЕМА « ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ»**

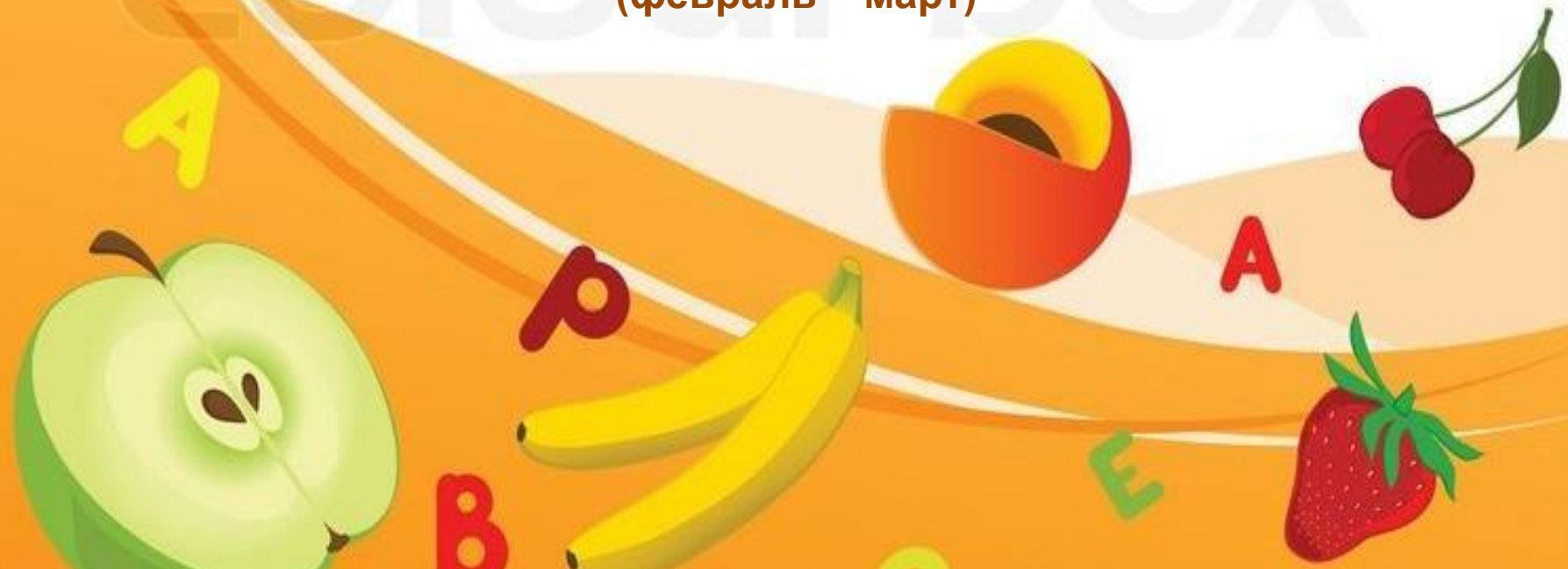


**Составили:
воспитатели
II младшей группы № 2
Абдулхакова Т.И.
Хабипова И.П.**

Тип проекта: познавательно-творческий

Участники: дети II младшей группы №2, воспитатели группы, родители

Сроки проведения: краткосрочный (февраль – март)



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

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 детей.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

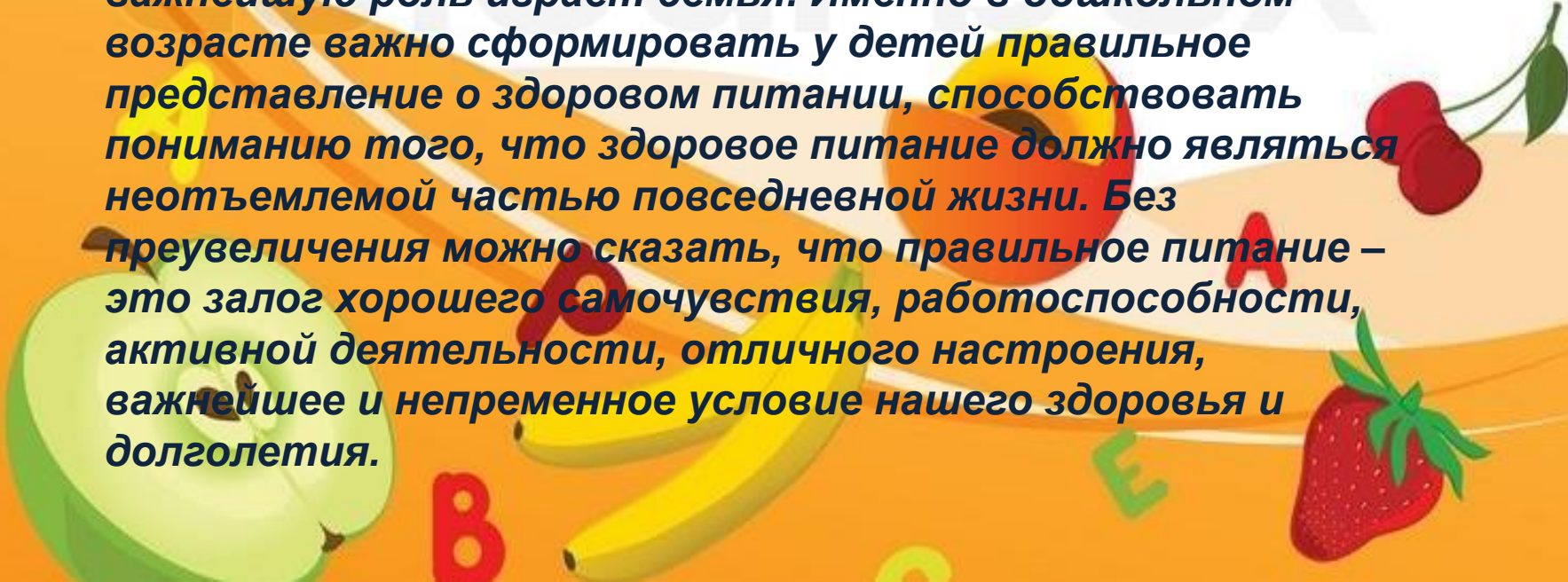
Дети в недостаточной степени имеют представление об овощах и фруктах, о том, где и как растут, как за ними ухаживать. Участие детей в проекте «Живые витамины» позволит обогатить знания и представления детей об овощах, их свойствах, развить связную речь, творческие способности. Даст детям первоначальные представления о правильном питании.

ПРОБЛЕМА



За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

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 неременное условие нашего здоровья и долголетия.



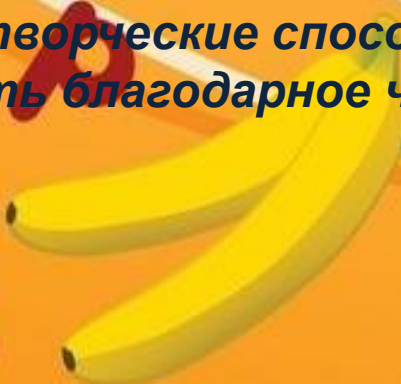
Цель проекта:

Дать детям первоначальные представления о витаминах, здоровом питании.



Задачи:

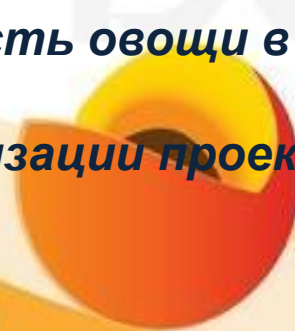
1. **Формировать представления о бережном отношении к своему здоровью.**
2. **Формировать у детей представления об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья.**
3. **Развивать умение употреблять в речи названия овощей, фруктов; познакомить с новым словом – витамин.**
4. **Выделить характерные признаки фруктов и овощей, обследовать с помощью зрительно – осязательно — двигательных действий.**
5. **Развивать творческие способности детей.**
6. **Воспитывать благодарное чувство к природе.**





Предполагаемый результат:

- Дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме.
- Дети понимают, что фрукты растут в саду, овощи в огороде, на грядке.
- У детей сформированы представления о пользе витаминов.
- Развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей.
- Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи и фрукты»
- Проявить желание у детей есть овощи в любом виде (сырые, жареные, варённые).
- Привлечь родителей в реализации проекта.



В Этапы реализации проекта

1. Подготовительный

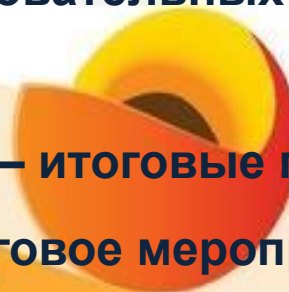
Цель: Организация деятельности с целью мотивации проекта.

2. Основной

Цель: Реализация проекта — организация совместной, самостоятельной деятельности детей с учетом интеграции образовательных областей.

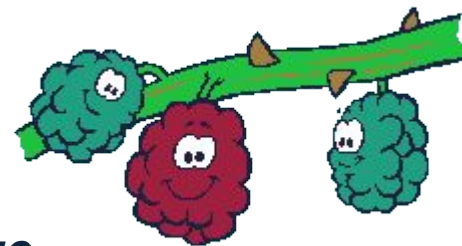
3. Заключительный

Цель: Подведение итогов — итоговые продукты детской деятельности, итоговое мероприятие



1 этап -Подготовительный

- ✓ Анкетирование родителей по проблеме
- ✓ Обсуждение цели и задач с детьми, родителями
- ✓ Создание необходимых условий для реализации проекта (Сбор художественной литературы: стихи, загадки, пословицы, поговорки, рассказы, сказки про овощи и фрукты , экологические сказки; создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр).



2 этап -Основной

Пальчиковые игры: «Апельсин», «Варим суп», «Капуста», «Морковка» и т.д.



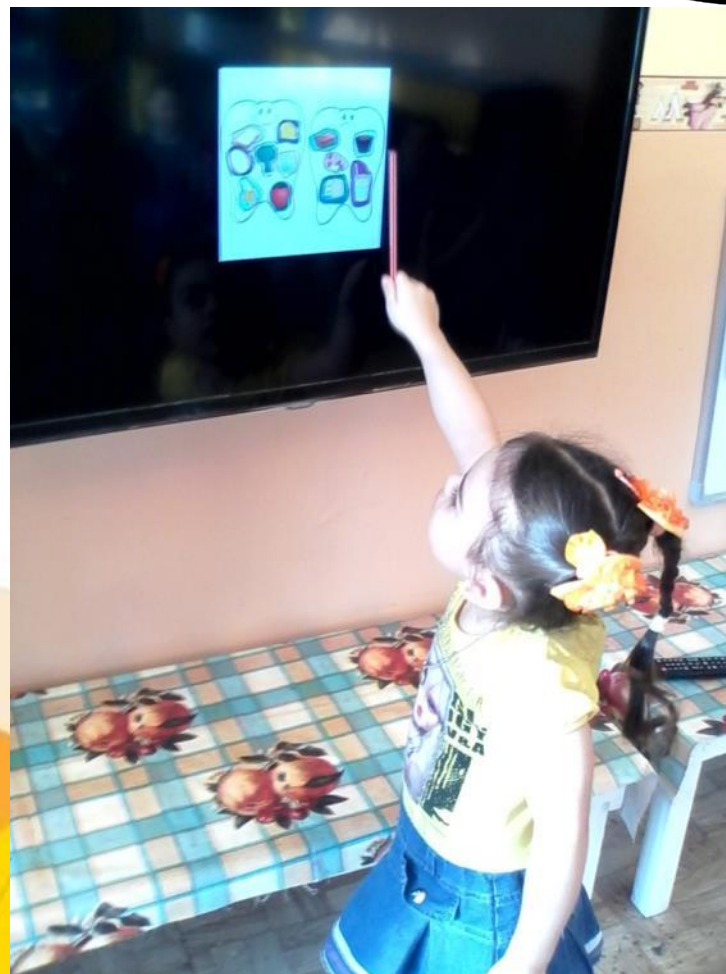
Дидактические игры: «Овощи», «Из чего сварим суп? », «Собери картинку», «Угадай на вкус», «Полезно-неполезно», «Что где растет». Лото «Овощи», «Ягоды».



Познавательные занятия:
«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;
«Вредная и полезная еда».



Познавательная беседа «Отчего болят зубки?»



Физминутки : «Яблоня», «Огород»



Чтение художественной литературы:



С.Маршак «Сказка о глупом мышонке» Н.Павлова «Земляничка»;

С.Капутикян «Маша обедает»;

Д.Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котишке Мурке»;

Е.Юдин «Две фасольки, три боба»;

И.Токмакова «Купите лук»;

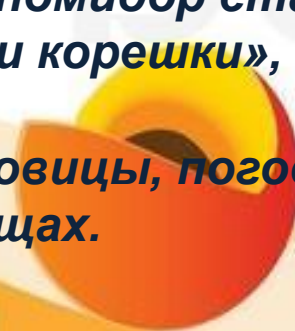
С.Могилевская «У солнышка в гостях»;

А.Краснова «Два жадных медвежонка»;

Горячева Т. «Сказка о том, почему помидор стал красным»;

Русские народные сказки «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зернышко»

Малые фольклорные формы: пословицы, поговорки, потешки, загадки о фруктах и овощах.

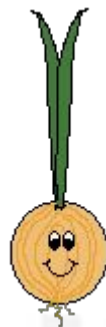


Лепка «Угощение для кукол, мишек, зайчиков»





Рисование «Витаминные продукты», « Лук от семи недугов»



Работа с раскрасками





Инсценировка: «Сказка про овощи и фрукты»





Сюжетно-ролевые игры:

- Магазин «Овощи и фрукты»;**
- «Зайка ждет гостей»(сервировка стола);**
- «Кукла Катя заболела» и т.д.**



А
В
С
Е
А

А

Е

В

С

Привитие культурно-гигиенических навыков, сервировка стола



Консультации и памятки для родителей:

- «Азбука витаминов»;
- «Как предупредить весенний авитаминоз у детей»;
- «Что приготовить детям»;



3 этап-Заключительный

Итоговое развлечение: «В гостях у доктора Витаминкина»





В

**Продукт деятельности:
«Корзинка витаминов» (папье-маше)**



Презентация и защита проекта





Спасибо за внимание!



А

В

С

Е

А

Р

А

В

Е

С