**Проект «Витамины — наши друзья»**

**Тема**: «Витамины – наши друзья»

**Педагоги:** Бондаренко О.Ю. Семченко А.Д.

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

**Место проведения**: МДОУ детский сад №3 «Ивушка» ЯМР.

**Сроки проведения**: (с 26.09.22 по 07.10.22).

**Участники проекта**: дети средней группы, педагоги, родители.

**Возраст детей**: 4-5 лет.

**Основание для разработки**:

Проект обеспечивает достижение конкретных результатов: дети получают знания о витаминах, правильном питании и здоровом образе жизни.

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 детей.

По мнению врачей-педиатров при дефиците витамина В 1 мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «вялых плеч», в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Резюмируя вышесказанное, правильное питание – залог здоровья, но не все это принимают серьезно. За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы 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 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», об их пользе для здоровья человека;

о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

воспитывать у детей культуру питания и 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 педагогов.**

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, настольно-печатных игр.

Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;

Составить схему витаминов (название витамина, в чём содержится и польза для организма).

Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

Совместная деятельность педагога с детьми.

Создание книжки малышки «Жил-был Кабачок»

Создание наглядного пособия «Где живут витамины? »

Создание атрибутов (масок) для игры «Витаминный хоровод» (праздник осени).

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

Совместная деятельность родителей и детей.

Консультация для родителей «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

Участие в конкурсе поделок «Осенний вернисаж»

**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 педагогов**.

Рисование «Фруктовая сказка», «Ваза с фруктами»

Лепка из пластилина «Что созрело в саду и огороде? »;

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

Беседа «Здоровая пища».

Беседа «Дары природы».

Ситуативный разговор «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»

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

Дидактические игры и упражнения:

«Это вкусно и полезно»;

«Угадай-ка»;

«Веселый повар»;

«Приготовь обед»

«Угадай на вкус»;

«Вершки – корешки»;

Развивающие игры:

«Зеленый друг»,

«В саду ли, в огороде»;

«Поваренок».

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

Хороводы: «Кабачок», « Что нам осень подарила», « Урожайная», « Витаминный хоровод».

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

Совместная деятельность педагога с детьми.

Рисование натюрмортов, лепка, аппликация.

Беседа «Здоровая пища», «Дары природы».

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 раскрасок для детей об овощах и фруктах.

Изготовление поделок из овощей.

**4 этап**. **Итоговое мероприятие**.

Участие в выставке «Осенний вернисаж»

Создание кулинарной книги «Правильно и вкусно»

Участие в выставке рисунков «Осенний зонтик».

Создание фотозоны «весёлые витаминки в большой корзинке»

**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. 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.