**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №6 «Радуга» с. Троицкое»**

Педагогический проект

«Кто такие витамины и где они живут?»

в подготовительной «Г» группе

Воспитатель:

Лимаренко О.А.

**с. Троицкое**

**2022 г.**

Тип проекта: познавательно - исследовательский, творческий.

Участники проекта**:** воспитанники подготовительной «Г» группы, родители, воспитатель.

Срок реализации: 05.09.2022 г.- 23.09.2022 г.

Форма работы: фронтальная, по подгруппам

**Идея проекта**

Однажды в детском саду воспитанникам на обед дали овощной салат с луком. Степан и Алиса заявили: «Мы такой салат не любим, он невкусный»- и отказались его есть. Остальные дети стали их убеждать, что салат не только вкусный, но и полезный. Степан и Алиса засомневались в их словах. Так родилась идея проекта «Кто такие витамины и где они живут?»

**Актуальность**

Забота о здоровье ребёнка в настоящее время занимает приоритетные позиции в дошкольном образовании. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. 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. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей: снижается тонус мышц, нарушается белковый обмен, ослабляется работа нервной системы, дети становятся слабыми, вялыми, болезненными.

Одним из средств сохранения и укрепления здоровья являются оздоровительные силы природы. Мы должны уметь правильно пользоваться их лечебными свойствами, беречь и сохранять их.

**Проблема**

Правильное питание - залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние десятилетия 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. 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. 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

**Цель:** формирование у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- уточнить и расширить знания детей о здоровом образе жизни, правильном питании;

-познакомить с понятием «витамины», их ролью в жизни человека; - -закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», польза их употребления;

- способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

- познакомить с художественной литературой для создания целостного образа изучаемого объекта;

- отрабатывать интонационную выразительность;

- совершенствовать диалогическую и монологическую форму речи;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- активизировать родителей на изготовление макетов полезных продуктов и витаминных блюд.

**Планируемый результат:**

-воспитанники получат представления об определённых свойствах и полезных качествах некоторых видов пищи: продуктов растительного происхождения (ягоды, зерновые, овощи, фрукты, бобовые, грибы, орехи, травы); продуктов животного происхождения (мясо, рыба, морепродукты и др.);

- получат представления о витаминах, авитаминозе, иммунитете человека;

- смогут экспериментальным путем убедиться в наличии витаминов в свежих продуктах;

- получат представления о причинно-следственных связях состояния здоровья человека и продуктах, которые он употребляет в пищу;

- научатся делать выбор в пользу полезного продукта питания.

педагоги смогут:

- укрепить сотрудничество с родителями;

- повысить интерес к познавательной деятельности у воспитанников;

- обогатить предметно - развивающую среду.

**Гипотеза:** применение педагогом разнообразных эффективных методов по ознакомлению со свойствами, качеством и видами пищи повышает интерес детей к теме здорового питания, увеличивает желание узнать больше о витаминах и их влиянии на организм человека, приумножает устойчивое желание придерживаться здорового питания, быть сторонником здорового образа жизни.

**Этапы реализации проекта**

Подготовительный этап:

- подбор литературы, наглядных и дидактических материалов: настольно-дидактические игры, иллюстрации, презентации и видеоматериалы по теме проекта;

- подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности, оборудование для проведения экспериментальной деятельности.

- подготовка справочно-информационного материала для педагогов и родителей;

- обсуждение вариантов получения информации на поставленные вопросы:

 (Что? Где? В чем польза?)

Второй этап- основной ( практический)

Образовательная область «Познавательное развитие»:

- НОД «Витамины и полезные продукты;

- НОД «Витамины и здоровый организм»;

-НОД «Витамины - наши друзья»;

-мультимедийные презентации «Где живут витамины?», «Витамины - наши друзья»;

-исследовательская деятельность ( опыты) «Плавают- тонут», «Получение сока», «Исследуем овощи»;

-изучение рецептов по приготовлению витаминных салатов и других блюд с использованием полезных продуктов питания.

Образовательная область «Речевое развитие»:

-беседа «Здоровая пища»;

-речевые игры: «Закончи предложение», «Скажи наоборот», «Правда или ложь?»;

-составление рассказов по схемам «Опиши продукт»;

-беседы детей с родителями о пользе здорового питания, о витаминах.

-чтение рассказа Ирис Ревю «Про витамины и здоровье», русская народная сказка «Вершки и корешки», Д. Родари «Приключения Чиполино», А. Барто «Морковный сок», Г. Юдан «Сказ о том, как овощи воевали», М. Орлова «Где живут витаминки»;

- разучивание чистоговорок «Овощи, фрукты, ягоды»;

- пальчиковая гимнастика «Апельсин», «Овощи», «Капуста»;

- заучивание текста к сценке «День здоровья».

Образовательная область «Художественно- эстетическое развитие»:

- лепка «Ягоды и фрукты- полезные продукты, «Веточка рябины»;-

- рисование «Овощи, фрукты, ягоды», «Фруктовый сад», раскраски «Витамины»;

-аппликация «Овощи на тарелке»

Игровая деятельность:

-хороводные игры «Собери урожай», «Баба сеяла горох», «Витаминный хоровод», «Барышня капуста»;

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

Взаимодействие с родителями:

- подбор информационного и наглядного материалов о полезной еде, витаминах;

- консультации «Правильное питание дошкольников», «Витамины для здоровья»;

- создание библиотечного фонда группы, сбор книг, журналов, брошюр о правильном, здоровом питании;

- фотовыставка «Здоровое питание»

Третий этап- заключительный:

Презентация результатов проекта:

-фотовыставка «Здоровое питание»;

- сценка «День здоровья»

Используемая литература:

1. Знакомим детей с человеческим организмом. Е.А. Алябьева. Москва. 2015г.

2. Все, что ты хотела знать. В. Бабич. Москва. 2013г.

3. Человек. Эксперементы и наблюдения в детском саду. А.И. Иванов. Москва. 2010г.

4. Энциклопедия «Растительный мир в картинках». К. Люцис. Москва. 2004г.

5. Энциклопедия «Человек». М.О. Лукьянов, Н.Н. Малофеева. Москва. 2014г.

Интернет ресурсы:

Интернет-источник:[http://mshishova.ru/stixi-pro-vitaminy-dlya-detej/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmshishova.ru%2Fstixi-pro-vitaminy-dlya-detej%2F)

 Интернет-источник: [http://fb.ru/article/163888/klassifikatsiya-produktov-pitaniya-po-gruppam-klassifikatsiya-molochnyih-produktov](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffb.ru%2Farticle%2F163888%2Fklassifikatsiya-produktov-pitaniya-po-gruppam-klassifikatsiya-molochnyih-produktov)

 Интернет источник: http://detskiychas.ru/sochinyaem\_skazki/skazki\_pro\_vitaminy/