

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- детский сад присмотра и оздоровления №143

Проект «Витамины наши друзья»

**Воспитатель:
Киселева Т.Д.**

Екатеринбург, 2022

Тип проекта: познавательный-творческий.

Участники проекта: дети, педагоги, родители.

Продолжительность проекта: 1 месяц.

Актуальность темы:

Здоровье - первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни, это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Проблема: недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Цель проекта: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Продолжать формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
3. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
5. Формировать умение детей изображать овощи, фрукты и ягоды на занятиях по рисованию, аппликации, лепке, ручному труду, используя различные способы и средства изображения.
6. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе;
7. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Методы реализации:

- Речевая деятельность
- Художественная деятельность
- Познавательная деятельность
- Игровая деятельность
- Изобразительная деятельность
- Взаимодействие с родителями

Основные средства:

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.
2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно-развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

Этапы реализации проекта:

1 этап - Подготовительный

1. Беседа для уточнения представлений детей о полезных продуктах, витаминах и их значении для жизни

2. Подбор дидактических игр
3. Подбор художественной литературы
4. Подготовка методического обеспечения
5. Консультации

2 этап - Основной

1. Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.
2. Реализация плановых мероприятий

3 этап - Заключительный

1. Подведение итогов
2. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями

Примерная схема осуществления проекта:

ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Дидактические игры	Сюжетно-ролевые игры	Подвижные игры
<ul style="list-style-type: none"> • Приготовим суп Овощи и фрукты Узнай на вкус Подбери по цвету Угадай, какой овощ Съедобное- несъедобное Разложи по тарелочкам фрукты Собери овощи в корзину Что где растет? Опиши овощи, фрукты Найди пару Что знаешь кислое, сладкое, горькое 	<ul style="list-style-type: none"> • Магазин Больница Овощной магазин 	<ul style="list-style-type: none"> • Прятки Третий лишний Во саду ли в огороде Принеси названный предмет Собери витамины

РЕЧЕВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Беседы	Фольклор
Витамины я люблю – быть здоровым я хочу! Овощи, фрукты – полезные продукты! Роль витаминов в жизни человека Где живут витамины Что растет на огороде Что растет в саду Питание и здоровье	Потешки Пословицы Поговорки Сказки Загадки

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Средний дошкольный возраст

С. Георгиев «Бабушкин садик»
Г. Остер «Хорошо спрятанная котлета»
Д. Самойлов «У слоненка день рождения»

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Беседы «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу» Рассматривание альбома «Овощи и фрукты» Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод.

ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рисование	Аппликация	Лепка
Гуашь: яблоко, огурец, вишня Натюрморт с овощами, фруктами Яблоки созрели	Ягоды и фрукты Овощи	Овощи и фрукты, ягоды Кладовая витаминов

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Беседы	Наглядность
«О пользе овощей и фруктов» «О пользе витаминов»	«Витамины в рационе ребенка» «Что приготовить детям» «Витамины-наши друзья» Папки «Правильное питание»

Результаты:

- Дети получили знания о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, их значения для здоровья организма.
- Узнали много нового о здоровом и правильном питании.
- У родителей повысились знания для обеспечения успешного развития детей, изменилась позиция отношения к своему здоровью и здоровью детей.
- Участники проекта получили ощущение удовлетворённости и удовольствия от совместной деятельности.



