**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад № 2 «Улыбка» г. Сысерть**

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ «Детский сад № 2» г. Сысерть

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кадникова И.А.

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**Проект по теме:**

**(II младшая группа)** Выполнила:

воспитатель группы «Малинка» Е.А. Иванова

**г. Сысерть 2018**

**Проект «Витаминный калейдоскоп»**

Разработчик:

Воспитатель МАДОУ № 2 «Улыбка»

2 младшей группы

Иванова Елена Александровна

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. Так, по мнению врачей-педиатров при дефиците витамина В1 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. Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества – калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок. Резюмируя вышесказанное, правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. 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 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. Технологическая карта проекта Содержание Пояснение **Название проекта:** «Витаминный калейдоскоп» **Тип:**Педагогический **Вид:**Поисковый, практический, исследовательский, групповой, краткосрочный **Основное направление**: Здоровье **Организатор** Воспитатель Иванова Елена Александровна **Участники проекта**: Дети, родители **Целевая группа:** Дети 2 младшей группы **Сроки реализации:** в течение года Основание для разработки проекта Проект обеспечивает достижение конкретных результатов за короткий срок: дети получают знания о витаминах, правильном питании и здоровом образе жизни. **Цель:**Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни. **Задачи**: Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека; закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», о пользе их употребления; способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия; воспитывать стремление к здоровому образу жизни. **Реализация проекта**: Составление перспективного плана, подбор методической и художественной литературы, иллюстраций; Подготовка к НОД, наблюдениям, беседам, опытам, играм; Подбор и изготовление атрибутов к сюжетно-ролевым играм; Создание предметно-развивающей среды: тематически материал в книжном уголке, атрибуты к сюжетно-ролевым играм; Изготовление поделок, рисунков. Привлечение родителей к участию в мероприятиях;

Ожидаемые результаты

 Создание благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его познавательной деятельности через формирование основ культуры питания **Презентация проекта** Этапы проекта 1. Накопительный (информационно-подготовительный) С детьми, родителями 1) Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах). 2) Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр. 3) Чтение художественных произведений, разучивание стихов, песен, пословиц, загадок, поговорок. 4) Создание наглядного пособия «Где живут витамины?» Оказание помощи в подборе материалов. Создание книги детских блюд «Полезная вкуснятина». 2. Практический (организационный, реализация проекта) С детьми С родителями 1) Проведение тематической НОД «Мы здоровью скажем «Да!» 2) Организация игровой деятельности (дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры) 3) Организация опытно-исследовательской деятельности 4) Рисование, аппликация, лепка на данную тематику. 5) Проведение комплекса физкультурно-оздоровительных процедур 6) Использование релаксации на НОД по разным видам деятельности. Оказание помощи в изготовлении атрибутов к сюжетно-ролевым играм. Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод. Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах. Приготовление фруктового салата, овощного салата, винегрета. 3. Заключительный С детьми, родителями Организация и презентация выставки «Витамины – наши друзья». Посещение выставки «Витамины – наши друзья» План реализации проекта Мероприятие Цель 1)Тематическая НОД «Мы здоровью скажем «Да!» 2) НОД «Путешествие в страну полезных продуктов» «О пользе овощей и фруктов» «Витамины в жизни детей» «Фруктовый салат «Дары Солнца»» 3. Беседы «О правильном питании и пользе витаминов» «Здоровая пища» «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты» «Где найти витамины весной?» «Какие витаминные салаты я знаю» «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу» 4. Продуктивная деятельность Рисование «Фруктовая сказка», «Полезные продукты» Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами» Лепка «Что созрело в саду и на огороде? », «Полезные продукты» Конструирование «Ягодка» (из бросового материала) 5. Игровая деятельность Дидактические игры «В саду и на огороде» «Мы считаем» «Угадай на ощупь» «Угадай-ка» «Веселый повар» «Поможем клоуну Роме» «Угадай на вкус» «Вершки – корешки» «Зеленый друг» (ботаническое лото) «Поваренок» «Угадай по запаху» «Составь меню» «Полезные и вредные продукты» «Определи, в каком продукте какие витамины? » «Назови молочный продукт» Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты»» «Фруктовое кафе» «Больница» Музыкально-театрализованные игры «Репка» Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла… » Подвижные игры «Сварим суп и компот» «Овощи и фрукты» «Кто быстрее соберет витамины» «Собери урожай» «Перенеси покупки» «Баба сеяла горох» хоровод «Кабачок» 6. Ознакомление с художественной литературой Ю. Тувим «Овощи». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах. Сказка В. Сутеева «Мешок яблок». Л. Зильберг «Питание». Сказка Г. Юдин «Как варить компот». Н. Павлова «Земляничка».

7. Здоровьесберегающие технологии Дыхательная гимнастика «Вырасти большой» Массаж спины «Суп» Комплексы упражнений «Яблоко», «Овощи на грядке»

8. Опытно-исследовательская деятельность

«Витамин С в яблочном соке»

9. Наблюдения Наблюдение за луком, салатом, редиской, укропом

10. Трудовая деятельность «Посадка лука», «Посадка семян моркови, редиски, капусты», Фруктовый салат «Дары Солнца»

11. Совместная творческая деятельность детей и родителей Изготовление поделок из природного материала 12. Презентация проекта

Расширение представлений у детей о значении правильного питания в развитии организма. Дать детям знания о витаминах, о том, в каких продуктах они содержатся. Рассказать о назначении витаминов для здоровья человека, о том, как надо питаться детям, сколько нужно человеку еды, в какое время лучше всего есть. Вызвать у детей желание заботится о своём здоровье. Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности. Развивать логическое мышление, сообразительность, память, внимание. Побуждать детей более широко и творчески использовать в играх знания об окружающем мире. Закрепить умение планировать и обсуждать свои действия в игре. Развивать творческие способности. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту. Обогащать знания детей о пользе витаминов, содержащихся в продуктах, через произведения художественной литературы, используя выразительные средства речи. Развивать и совершенствовать двигательные умения. Выявить содержание витамина С в яблочном соке и в воде, содержащей аскорбиновую кислоту. Учить сравнивать. Расширять кругозор. Учить устанавливать причинно-следственные связи, добиваться результатов. Воспитывать любовь к труду. Развивать творчество детей и взрослых. Закрепить полученные знания.

**Заключение:**

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, воспитать достойных граждан своей страны. 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.

**Приложение 1**























