

МБДОУ № 161 «Ёлочка»

Проект

«Витамины наши друзья»

Воспитатель Бессмертная Т. А.

**Цель:** Расширить представление детей о роли витаминов и режима дня для здоровья человека.

**Задачи:**

- расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- формировать положительную самооценку своего состояния
- формировать умение одеваться по погоде (от переохлаждения и перегрева человек может заболеть);
- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Тип проекта:** образовательный.

**Участники проекта:** дети подготовительной к школе группы № 17, родители воспитанников, медсестра, младший воспитатель, воспитатель.

**Структура проекта:** Постановка проблемы поиск решения, составление плана действий, реализация плана, подведение итогов, презентация продукта проекта.

**Постановка проблемы:**

За несколько дней до начала работы проекта воспитатель объявляет детям, что к ним приедет гость и они смогут с ним поиграть. В назначенный день радостное ожидание сменилось удивлением и огорчением: гость говорит, что не может играть с детьми, т. к. у него болит живот. Во время беседы гостя с детьми, воспитатель предоставляет возможность детям выяснить самим, почему у гостя плохое настроение. Оказывается у него болит живот. В результате, дети приходят к выводу, что гость не правильно питался и поэтому заболел.

**Поиск решения:**

Дети, проникнувшись сочувствием к гостю, решают ему помочь – объяснить, как нужно правильно питаться. С помощью наводящих вопросов педагог подводит детей к выводу, чтобы объяснить что-то другому, научить его, нужно самому много знать. Предложить подумать, где можно узнать о том, как нужно правильно питаться. Кто может об этом знать? Дети называют маму, повара, говорят, что об этом можно прочитать в книгах, можно найти нужную информацию в интернете.

## Составление плана действий:

1. Беседа с медсестрой в кабинете детского сада.
2. Беседа с поваром на кухне детского сада.
3. Беседа с родителями дома.
4. Совместная деятельность воспитателем (экспериментирование, исследования, беседы, дидактические игры).
5. Поиск знаний в книгах, интернете вместе с папой и мамой.

## Ожидаемые результаты

Полученные детьми знания о полезных продуктах позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

## План мероприятий

1. В ходе беседы с медсестрой дети узнают о белках, углеводах, витаминах, об их значении для человека, о главных правилах питания, необходимости соблюдения режима и гигиены питания.
2. Повар расскажет детям о гигиенических требованиях к приготовлению пищи, о том, что нужно делать, чтобы она была полезной и здоровой, познакомит с различными способами её приготовления (запекание, приготовление на пару и т. д.). А также поделится замечательным рецептом: когда готовишь пищу, нужно бросить в неё немного любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Это придаст необыкновенный вкус и принесёт здоровье.
3. Помощник воспитателя обсудит с детьми необходимость питаться по режиму, правила сервировки стола и поведения во время еды.

Совместная деятельность воспитателя с детьми включает в себя интересные и увлекательные исследования:

- определение жира в пище;
- растворение соли и сахара в воде;
- изучение роли кальция для здоровья.

Знания о пользе молока, овощей, каш дети получают в играх-исследованиях:

- Овощи – кладовая здоровья, исследование на ощупь, вкус, запах.
- загадки;

- поделки из овощей;
- игра «Обведи овощи, из которых можно приготовить салат, винегрет, борщ»;
- приготовление детьми фруктового салата.

#### «Вкусная каша - матушка наша»

- исследование различных круп;
- знакомство с русскими народными пословицами и поговорками;
- дидактические игры: «Кто чем питается», «Съедобные и несъедобные грибы», «Вредно – полезно», «Где живут витамины?»
- Игра-исследование «Строим дом здоровья»
- Беседа о витаминах, познакомить с названиями витамин: А, В, С, Д.
- рисование: «Яблоня с золотыми яблоками в волшебном саду»
- сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин»

### Литература

1. Андреева Е., Без соли не проживешь.
2. Добротин Д. Настоящая химия для девочек и мальчиков. Интеллектцентр 2009.
3. Журнал Дошкольное воспитание, 6/2013.