

Проект
"Витамины-наши друзья."
старшая группа
«Кораблик»

Воспитатель
Сафонова С.О.

2022год

Тип проекта: познавательный.

Автор проекта: Сафонова Светлана Олеговна
МАДОУ -детский сад «Колосок».

Продолжительность проекта:
краткосрочный (сентябрь--октябрь)

Участники проекта: воспитатели, дети
старшей группы,
родители.

Возраст детей: 5--6лет.

Проблема проекта:

недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни; недостаточное знание детей о пользе витаминов, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах.

Цель проекта:

формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста. Формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни. Выяснить значение витаминов для нашего организма.

Задачи проекта:

1. *Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь своё здоровье и заботиться о нём.*
2. *Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.*
3. *Формировать положительные качества личности ребёнка, нравственного и культурного поведения- мотивов укрепления здоровья.*
4. *Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах, ягодах.*

Познакомиться с историей слова " витамин".

Выяснить, как витамины влияют на наш организм.

Доказать, что витамины являются нашими помощниками.

Узнать, в каких продуктах содержатся витамины.

Актуальность проекта:

Здоровье - это важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Очень важным является формирование у детей дошкольного возраста понятий в необходимости сохранения своего здоровья и укрепление его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. и особенно важно уметь правильно организовать своё питание. Именно в детстве закладываются - основы здоровой организации жизни ребёнка на будущее.

Поэтому так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Ожидаемые результаты:

- Создание благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой деятельности.*
- Обогащение детей знаниями о пользе витаминов для нашего организма.*
- Знание детьми о значении правильного питания.*
- Понимание детьми значимости влияния витаминов на здоровье.*
- Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома.*
- Сформированность сознательного отношения взрослых к проблеме правильного питания.*
- Создание в группе необходимых условий для закрепления понятий фрукты, овощи, ягоды.*
- Создание альбомов для рассматривания.*
- Тематическая выставка детских работ, выполненных совместно с родителями.*

Рисование полезных овощей и фруктов



Лепка овощей ,рассматривание картинок,настольные игры.



Дегустация овощей и фруктов



Витаминная зарядка



Изготовление поделок из овощей.



Книжки-Малышки Мои любимые Фрукты и овощи.





Итог проекта:

Привитие детям стойкого интереса к знаниям о витаминах, об их пользе для человека и о том, в каких продуктах они находятся.

Выход проекта

изготовление книжек-малышек «Мои любимые фрукты и овощи» оформление мини-музея «Витамины-наши друзья»

Вывод:

В ходе проекта мы **выяснили**, что витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные-это витамины **А, В, С, Д.**

Мы узнали, что витамины влияют на все системы человеческого организма. Они важны для работы сердца, делают крепким наши кости, улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой.