

Познавательно-оздоровительный проект
«Азбука витаминов»

Разработали:
Ларькина Н.Ю.
Савченко И.А.

Актуальность

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Проблема

Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т.д., у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители, зачастую, так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах.

Задачи:

- Познакомить детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», польза от их употребления;
- Способствовать развитию творческих способностей детей;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни через употребление полезных продуктов.

Вид проекта: групповой, познавательный, краткосрочный.

Участники проекта: дети младшей группы, воспитатель, родители.

Срок реализации: 3 недели.

Ожидаемые результаты: дети получают первоначальное представление о пользе витаминов, о вредных и полезных продуктах, у детей возникнет желание употреблять витаминосодержащие продукты.

Этапы реализации:

I этап – подготовительный (7 дней)	II этап – основной (12 дней)	III этап – заключительный (2 дня)
- Анкетирование родителей «О здоровом образе жизни», - Создание	1. Рассматривание иллюстраций и картинок по теме «Овощи и фрукты», «Ягоды»; альбомов «Витаминная семейка», «Полезные продукты».	Тематический досуг «Витамины я люблю, быть здоровым я

<p>развивающей среды для сюжетно-ролевых игр: «Сварим суп и компот», «Фруктовое кафе», магазин «Овощи-фрукты»;</p> <p>дидактических игр: «Полезные и вредные продукты».</p> <p>- Консультация для родителей «Витаминные заблуждения»;</p> <p>- Памятка «В каких продуктах содержатся витамины».</p> <p>- Буклет «Три самых полезных напитка для ребёнка»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Экскурсия на пищеблок. 3. Беседа «Кто такие витамины и где они живут?», «Какое твоё любимое блюдо?», «Овощи и фрукты – полезные продукты». 4. НОД «Даёт силы нам всегда – витаминная еда» 5. Экспериментальная деятельность «Чипсы – вредная еда» 6. Д/и «Что вредно, что полезно?» 7. Д/и «Сварим суп и компот» 8. Д/и «Угадай на ощупь» 9. Д/и «Угадай на вкус» 10. Сюжетно – ролевые игры: «Магазин овощей и фруктов», «Витаминчики для Мишки» 11. Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи»; Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»; загадки об овощах, фруктах, ягодах; русская народная сказка «Репка», «Петушок и бобовое зернышко», И. Токмакова «Каша», З. Александрова «Вкусная каша», Э. Мошковская «Маша и каша». 12. Художественное творчество: раскрашивание изображений овощей, фруктов и ягод; коллективная аппликация «Ваза с фруктами». 13. Пальчиковая игра «Мы капусту рубим, рубим». 14. Интерактивная игра «Витамин С» 15. П/и «Что растёт на дереве, а что на грядке?» 	<p>хочу».</p>
--	---	---------------