**Проект**

 **«Формирование у дошкольников интереса к**

 **здоровому образу жизни и спорту»**

**Название: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

**Участники** **проекта**: дети группы № 12 *«Звёздочки»*, воспитатель,

родители.

**Вид проекта:** познавательно - исследовательский

**База проекта:** МБДОУ д/с № 51, старшая группа № 12 «Звёздочки»

 **Продолжительность** **проекта**: краткосрочный (с 28.02. – 04.03.2022 г.)

**Сроки реализации** **проекта**: март.

 **Актуальность.**

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.**

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. 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**.

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 **проекта**.

 **Проблема:**

 Отказ от некоторых видов блюд в детском саду;

 Ношение в детский сад по утрам сладостей;

 Недостаточные знания детей о здоровой и вредной пище.

**Цель** **проекта**:

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»*, пользе их

 употребления;

- способствовать развитию творческих способностей детей, умения

 работать сообща, согласовывая свои действия;

 - развивать интерес к театрально – игровой деятельности, желание

 участвовать в инсценировках.

 - развивать любознательность, способность к поисковой деятельности.

 - воспитывать стремление к **здоровому образу жизни**.

**Планируемый результат** **проектной деятельности**:

- понимание детьми значения **витаминов** для сохранения и

 укрепления **здоровья;**

- понимание необходимости правильного питания;

- развитие познавательных и творческих способностей детей;

- повышение речевой активности, активизация словаря.

 **Основные этапы реализации проекта**.

***Подготовительный.***

1. Анализ научной и методической литературы.

2. Организация предметно-развивающей среды.

3. Разработка перспективного планирования с детьми и родителями.

4. Подбор материала для сюжетно-ролевых игр: магазин *«Овощи-*

 *фрукты»*; *«Фруктовое кафе»*, семья *«Угощаем гостей»*,

 *«К нам гости пришли»*.

5. Мониторинг.

***Основной этап.***

Деятельность педагога:

Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном

питании ***(витаминах****)*.

Создание развивающей среды:

уголка для сюжетно-ролевых игр *«Фруктовое кафе»*; магазин *«Овощи-фрукты»*; семья *«К нам гости пришли»*. Дидактические игры и упражнения: Домино *«фрукты-ягоды»*, *«Ягодка»*, *«Зеленый друг»* (ботаническое лото, *«Во саду ли, в огороде»*, *«Овощи и фрукты»* (домино, *«Сварим суп из овощей»*, *«Мы считаем»*, *«Веселый повар»*, *«Вершки – корешки»*, *«Угадай на ощупь»*, *«Угадай на вкус»* и тд.

Рекомендации для родителей:

***«Витаминные заблуждения»*;**

Памятка *«Овощи и фрукты – источник****здоровья»*.**

Совместная деятельность педагога с детьми:

Создание наглядного пособия *«Где живут****витамины?****»*

Проведение бесед с детьми на тему: ***«Витамины укрепляют организм»*;**

*«Дает силы нам всегда****витаминная еда»*; *«Витамины я люблю – быть***

***здоровым я хочу»*; *«Витаминная семейка»*;**

Изготовление масок (с изображением овощей, для развлечения).

Создание в группе огорода на подоконнике, с целью формирования у детей интереса к опытнической и исследовательской деятельности по выращиванию полезных для **здоровья** растений и овощей в комнатных условиях, воспитание у детей любви к природе.

Чтение художественной литературы:

Ю. Тувим *«Овощи»*;

Н. Егоров *«Редиска»*, *«Горох»*, *«Огурцы»*, *«Помидор»*;

Загадки об овощах, фруктах, ягодах;

Русская народная сказка *«Вершки и корешки»*;

Д. Родари *«Приключения Чиполино»*;

Д. Хармс *«Очень вкусный пирог»*.

Рисование:

-*«Фруктово-овощная сказка»*;

*«Натюрморт. Овощи»*.

Лепка:

*«Ваза с фруктами»*;

*«Кисть винограда»*;

*«Овощи для салата»* *(соленое тесто)*.

Аппликация:

***«Витаминный коллаж»*** *(коллективная работа)*;

*«Объемные овощи и фрукты»*.

Подвижные игры:

*«Собери урожай»* *(эстафета)*;

*«Репка»*.

Пальчиковая гимнастика:

*«Апельсин»*;

*«Салат»*;

*«Хозяйка с базара пришла»*.

Использование ИКТ ( показ презентации на тему:

***«Витамины-наши друзья»*.**

Совместная деятельность воспитателей, родителей и детей:

проведение консультации на тему: ***«Витаминные заблуждения»*,**

беседа на тему:*«Овощи и фрукты – источник****здоровья»*.**

Совместная деятельность детей и родителей.

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

***Заключительный этап:***

 Проведение развлечения:

Цель:

Формировать у детей представления о правильном питании и **здоровом**

**образе жизни**

Задачи:

- закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах **витаминов и**

 **витаминных продуктов;**

- воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов

 питания, умение анализировать свой выбор;

- развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к

 полезной пище.

 муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

 «Детский сад № 51»

 **ПРОЕКТ**

**На тему: «Витамины я люблю –**

 **быть здоровым я хочу!»**



 **Выполнила:**

 **воспитатель высшей квалификационной категории**

 **Николаева Н. В.**

 ***Таганрог 2022 г.***