

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Онохойский детский сад «Солнышко»

Проект «Витамины — наши друзья»

Составил: ФИО, воспитатель Ахматханова М.С.

п. Онохой, 2023 год.

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 неперемное 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.

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;

учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки;

способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Этапы реализации проекта:

1 этап. Организационный. Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

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»; дидактических игр.

Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;

памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

Совместная деятельность педагога с детьми.

Создание наглядного пособия «Где живут витамины?»

Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».

Изготовление карточек с изображением растений для оформления фитобара.

Совместная деятельность родителей и детей.

Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения», «Овощи и фрукты – источник здоровья».

2 этап. Теоретический. Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

3 этап. Практический. Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Деятельность педагога

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм».

Рисование «Фруктовая сказка»;

Лепка «Что созрело в саду и огороде?»;

Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»

Конструирование «Ягодка» (из бросового материала).

Беседа «Здоровая пища».

Чтение: Ю. Тувим «Овощи». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.

Дидактические игры и упражнения:

«Мы считаем»;

«Угадай-ка»;

«Веселый повар»;

«Поможем клоуну Роме»;

«Угадай на вкус»;

«Вершки – корешки»;

Развивающие игры:

«Зеленый друг» (ботаническое лото);

«Во саду ли, в огороде»;

«Поваренок».

Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»;
хоровод «Кабачок».

Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».

Индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку»

Совместная деятельность педагога с детьми.

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм»

Рисование натюрмортов, лепка, аппликация, конструирование из бросового материала.

Беседа «Здоровая пища».

Чтение стихотворения, загадывание загадок.

Проведение дидактических игр и упражнений.

Проведение подвижных игр.

Проведение сюжетно-ролевых игр.

Совместная деятельность родителей и детей.

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

Приготовление салата, овощного гарнира, икры, компота, витаминного чая.

Изготовление книжек-малышек.

4 этап. Подготовка к презентации. Презентация.

Деятельность педагога

Организация и презентация выставки книжек-малышек «Витамины – наши друзья».

Совместная деятельность педагога с детьми.

Помощь детей в размещении книжек-малышек.

Совместная деятельность родителей и детей.

Посещение выставки «Витамины – наши друзья»

Итог. 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.

