**Краткосрочный проект «Витамины и здоровье»**

**Тема проекта:**«Витамины и здоровье»

**Тип проекта:**познавательно – исследовательский, творческий, коллективный.

**Сроки реализации проекта:**1 неделя (ноябрь)

**База реализации проекта:** 2 младшая группа «Солнышко»

**Участники проекта**:дети 3-4 лет, воспитатель.

**Воспитатель:** Панькова Ю.А.

**Цель проекта:** формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

1.Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах

2.Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

3.Расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.

4.Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Предполагаемые результаты по проекту:**

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;

- осознанное отношение детей к витаминам (овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма).

**Актуальность проекта:**

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят отварные и тушенные овощи, приготовленные разные блюда из них.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах, ягодах.  Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дети должны понять, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя».

**Проблемный вопрос:**

Что такое витамины, где они содержаться?

**Перспективный план работы по проекту:**

**I. Подготовительный этап**

1.Сбор и анализ литературы по данной теме.

2. Разработка плана реализации проекта.

3.Разработка дидактических игр, пособий.

4.Подборка иллюстративного материала.

5.Подборка стихотворений, загадок по теме.

6.Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.

7.Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

**II. Основной этап**

**Работа с детьми**

1.Беседа«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

2. Познавательное развитие «Витамины полезны для здоровья»[1. с.76]

3. Развитие речи «Составление рассказа об овощах» [1. с.78]

4. Рисование «Разноцветные витаминки» [1. с.79]

5. Аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты» [1. с.80]

6. Чтение художественной литературы.

- Стихотворения: А. Андриященко «Витамины», Г. Шестакова«Чтоб сильным быть и ловким!».

- Русские народные сказки: «Репка»,«Петушок и бобовое зернышко», «Вершки и корешки».

7. Разучивание стихотворения о витаминахН. Анишина «Витамины»

8. Разгадывание загадок «Фрукты и овощи - витамины»

9.Пальчиковые игры: «Мы капусту рубим, рубим», «Апельсин», «Овощи», «Фрукты».

10. Дидактические игры: «Угадайка»,«Чудесный мешочек»,«Что где растет?», разрезные картинки «Овощи и фрукты», кубики с картинками овощей и фруктов «Собери и назови».

11. Театрализованная игра «Мы варили суп»

12. Подвижные игры:«Собери витамины», «Передай апельсин»,«Огуречик, огуречик».

13. Сюжетно – ролевая игра «Магазин». Сюжет «Делаем покупки», «Поможем кукле выбрать покупку»,«Мы идем в овощной магазин», «Катя покупает фрукты».

14. Работа с трафаретами и раскрасками.

**Работа с родителями**

Консультация «Овощи, фрукты – полезные продукты»

**III. Заключительный этап**

Выставка детского творчества по рисованию «Разноцветные витаминки», аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты».

**Перспективный план реализации проекта**

**«Витамины и здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»  Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.  Познавательное развитие «Витамины полезны для здоровья» [1. с.76]  Пальчиковая игра «Мы капусту, рубим, рубим»  Разучивание стихотворения Н. Анишина «Витамины»  Дидактическая игра «Угадайка»  Разрезные картинки «Овощи и фрукты»  Подвижная игра«Собери витамины»  Сюжетно – ролевая игра «Магазин». Сюжет «Делаем покупки»  Чтение стихотворения А. Андриященко «Витамины» |
| **Вторник** | Рисование «Разноцветные витаминки» [1. с.79]  Пальчиковая игра «Апельсин»  Загадки о витаминах  Подвижная игра «Передай апельсин»  Сюжетно – ролевая игра «Магазин». Сюжет«Поможем кукле выбрать покупку»  Дидактическая игра«Чудесный мешочек»  Чтение русской народной сказки «Репка» |
| **Среда** | Развитие речи «Составление рассказа об овощах» [1. с.78]  Пальчиковая игра «Овощи»  Работа с трафаретами и раскрасками.  Кубики с картинками овощей и фруктов «Собери и назови»  Сюжетно – ролевая игра«Магазин». Сюжет«Мы идем в овощной магазин»  Театрализованная игра «Мы варили суп»  Чтение русской народной сказки«Петушок и бобовое зернышко» |
| **Четверг** | Дидактическая игра«Что где растет?»  Сюжетно – ролевая игра «Магазин». Сюжет«Катя покупает фрукты»  Чтение русской народной сказки «Вершки и корешки». |
| **Пятница** | Аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты» [1. с.80]  Пальчиковая игра «Фрукты»  Чтение стихотворения Г. Шестакова«Чтоб сильным быть и ловким!»  Подвижная игра«Огуречик, огуречик»  Итоговое мероприятие.Выставка детских работ по рисованию «Разноцветные витаминки», аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты» |

**Список использованной литературы:**

1. Голицына Н.С. Конспекты комплексно-тематических занятий. 2-ямладшая группа. Интегрированный подход. – М.: «Издательство СКРИПТОРИЙ 2003», 2020. – 224с.

2.Голицына Н.С. ОБЖ для младших дошкольников. Система работы. –М.: «Издательство СКРИПТОРИЙ 2003», 2016. – 112с.

3. https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-i-palchikovoy-gimnastiki-na-temu-ovoschi-i-frukti-2555725.html

4. http://mshishova.ru/stixi-pro-vitaminy-dlya-detej

**Приложение**

**Разучивание стихотворения Н. Анишина**

**«Витамины»**

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты —

Натуральные продукты.

**Пальчиковая игра«Фрукты»**

Знают взрослые и дети:

*Сжимают и разжимают пальцы.*

Много фруктов есть на свете!

Яблоки и апельсины*,*

Абрикосы, мандарины

И бананы, и гранаты

Витаминами богаты.

*Загибают по одному пальцу, начиная с мизинца.*

**Пальчиковая игра«Овощи»**

Раз – капуста, два – горошек,

Три – редис такой хороший.

А четыре – репка

Желтый мячик крепкий.

Пять – пузатый кабачок,

Все зажали в кулачок.

*(*На каждое название овоща загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с большого.)

**Загадки о овощах и фруктов**

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно?.. (Витамины)

Красная девица сидит в темнице,  
А коса на улице.(Морковь)

На грядочке зелёные,  
А в баночке солёные. (Огурцы)

Сто одежек -  
Все без застежек. (Капуста)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. (яблоко)

В кожуре он золотой,

Весь изогнутый такой Привезён из дальних стран Мягкий, вкусный фрукт…(банан)

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? (лимон)

**«Витамины»**  
**А.Андриященко**  
На тарелке витамины:  
Золотые апельсины,  
Киви, яблоки и груши,  
Выбирай, что хочешь скушать?  
А бананы просто чудо,  
Украшают наше блюдо!  
И огромный ананас,  
Удивил сегодня нас.  
Персик сочный и колючий,  
Он, конечно, самый лучший!  
А вот этот абрикос,  
Для меня на юге рос!  
Удивительный грейпфрут  
Поместился тоже тут.  
На боку лежит лимон,  
Очень, очень кислый он!  
Витаминов целый клад,  
Будь здоровым, говорят!

**Чтоб сильным быть и ловким!»**

**Г. Шестакова**

Чтоб сильным быть, ловким,  
здоровым, веселым  
Не стоит есть чипсы**«**  
и пить Кока-Колу.  
Съешь яблоко, сливы,  
лимон, апельсины —  
Во фруктах и в ягодах  
есть витамины.  
Нам справиться с насморком,  
гриппом, ангиной  
Помогут не чипсы,  
а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах  
живут, в овощах,  
В сырАх, творогАх,  
в молоке и борщах…  
Всем нравится сочную,  
спелую грушу,  
Клубнику, чернику,  
смородину кушать…  
В различных продуктах —  
от рыб до малины,  
Для жизни важнейшие  
есть витамины.  
Зовутся они: К; Е; Д; А; В; С,  
Содержатся — в зелени,  
в злаках, в яйце…  
Так важно Что пьем мы  
и что мы едим.  
Нам солнечный свет  
также необходим.  
Чтоб были хорошими  
зубы и зренье,  
Чтоб волосы, кожа  
была — загляденье,  
Должна быть еде наша  
разнообразной.  
По цвету — зеленой,  
и желтой, и красной…  
От горького лука —  
до сладкой малины…  
И с пищей получим  
мы все витамины  
Их только безмерно  
нельзя увеличивать.  
Поэтому надо себя  
ограничивать:  
Коль съешь не один апельсин —  
двадцать пять,  
Возможно придется  
врача вызывать.