Краткосрочный проект в мл. группе «Солнышко» «Витамины и здоровье»

Подготовила воспитатель Яшкина Ольга Геннадьевна

- Тип проекта: познавательно исследовательский.
 Продолжительность проекта: три недели
- Участники проекта: дети младшей группы «Солнышко» и их родители, воспитатель младшей группы Яшкина Ольга Геннадьевна
- * **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);
- * умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;
- * -дети научатся сажать лук и ухаживать за ним.



Актуальность проекта:

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят винегрет, а во время обеда откладывают варёные овощи (лук и морковь) на край тарелки.



* Активная долгая жизнь - это самое важное для человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и

бодрости до глубокой старости.





* 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.

* Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания

(причем разнообразного).



- * 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».



- Перспективный план работы по проекту:
 - І. Подготовительный этап
- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- * Разработка плана реализации проекта.
- * Разработка дидактических игр, пособий.
- * Подборка иллюстративного материала.
- * Подборка сценария развлечения и сценки.
- * Подборка стихотворений, загадок по теме.
- * Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
- * Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

- * II. Основной этап
- Работа с детьми
 - 1.Беседа: «Овощи и фрукты полезные продукты»
- 2.Познавательно исследовательская деятельность:
- * Тема: «Посадка лука».
- * 3.Продуктивная деятельность.
- * Аппликация. Тема: «Апельсины и сливы лежат на блюде».





- * 4. Продуктивная деятельность.
- Аппликация «Ягоды и яблоки полезные продукты»
- 5. Продуктивная деятельность.
- * Рисование. Тема: «Соберем овощи в мешок».
- * 6.Продуктивная деятельность.
- * Лепка. Тема: «Вылепи какие хочешь овощи».







- * 7.Продуктивная деятельность.
- * Рисование. Тема: «Разноцветные витамины».
 - 8. Чтение художественной литературы:
 - К. Чуковский «Сор овощей»
- Е. Юдин «Две фасольки, три боба»
- * И. Токмакова «Купите лук», «Яблонька»
- * потешки, пословицы, поговорки,
- Русские народные сказки:
- * «Петушок и бобовое зернышко»; «Вершки и корешки».





- * Разучивания стихотворения о витаминах.
- **Витамины нам полезны,**
- Это точно знаю.
- * Только их не из таблеток
- * Я употребляю.
- * Получаю их из пищи
- * Вкусной и полезной.
- * Где же прячутся они?
- * Очень интересно.
- * Объясняет мама мне
- * Они прячутся везде.
- * Ты из фруктов, овощей,
- * Получай их поскорей.



- * Разгадывание загадок «Фрукты и овощи».
- 10.Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим ...»,
- «Мы делили апельсин», «Горох», «Грушка», «Огуречик»,
- * 11. Дидактические игры:
- * «Разрезные картинки»
- * «Во саду ли в огороде»
- * «Овощи и фрукты»
- * «Овощное лото»
- * «Что лишнее?»
- * «Узнай по описанию»
- * «Съедобное несъедобное»

- * «Разрезные картинки»
- * «Во саду ли в огороде»







- * «Что лишнее?»
- * «Узнай по описанию»
 - «Съедобное несъедобное»





- * 12. Хороводная игра «Есть у нас огород»
- * 13. Подвижные игры «Ловишки убежим от вируса» «Собери витамины» «Огуречик, огуречик» «Найди себе пару»
- * 14. Сюжетно-ролевая игра «В магазине»
- * 15. Работа с раскрасками.





- Работа с родителями
- Акция «Красивый горшочек для лука»
- -Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма.



Консультания для родителей

«О нальзе виниминие для детского организмо»

Ватанины— ценнование вещества, необходиные организму человека. Все воды общего воществ, работа нерваний тиценарительной. сердоминастудистий систем, осуществляются должным образом только цен учистия питетите.

POJE BITTAMBHOB

Визъниты не представляют органической неизости, но эходят в состав пофериацию и гормонов, и также образов служит чрезначайно важным вонилонитом системы обмена венерасти в настот исхлючительное значения, для нормальной жизпедеятельности. Так нах визынны не свитезируются в организме, нах очиности к незаменизмо фостором витания. А значат, ини должны регурарии поступать с визовай. Доятельное отсустатем и иния котя бы одного из витаменном приводит к развитие изболежиний. При ведостаточным поступления витаминия вызышается утмышаемость, смикатся работосинсобность и сопротивленность организмень.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ.

Все петамилы выполняют защитную функцию просив различных инфекталиция факторыя. Межанена на участия в объека вищесть, для выдост сиспринен. Недостаток изгламилю в притамия превыдит и автемником участи приментаминому. Под автемником типомином истапциям пристамином и приментамином, при температичногом — приментамином объектом притамином.

Дета, стравающие сипометамическим, быстрое утпиняются по праме физических патружев, дальние выполняют задания, чины рисправанетов, жалуются на то, что устани такия.

Особенно антуальной эта проблеми становится весной пиште диагого особен-иммиго периода

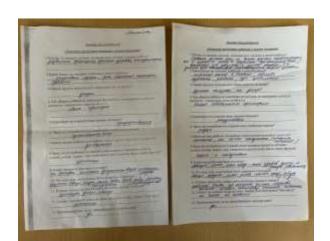
Вотанные — необходиные гределию для упропления шинунитель; для паршильного роста и развития Вошего ребочка.

Здоровый и воссиий робоние — то вогда участье для родитосей. Спержание потжином в нише всеготовою нежу, сво безное, впрое и утаковать. Поткому особенно вежно достатичное содгращие какова и из аттамине в пиносаненных потание детай. Но в егание от бажна, ипрое в утаковать, вытакова не праумен источных потание от бажна, строительными напершины для процессов, пожицая в основе финанцическая и бажнанических процессов, пожицая в основе большение да визимине вышему функция Гаричены. Падостатичном











* III. Заключительный этап

Итоговое развлечение «Витаминка в гостях у детей». (Приложение 1,2); Создание коллажа (коллективная) «Корзина здоровья»









*Спасибо за внимание!

