**МАУ ДО «Викуловский детский сад «Колосок», ул. Кузнецова, 35.**

**Проект**

**«Витамины с нашей грядки»**

**Разработчики проекта:**

**Воспитатель подготовительной группы: Квашнина Е.В.**

**Старший воспитатель:**

**Анисимова М.И.**

**с. Викулово**

**2015 г.**

**Проект:** **«Витамины с нашей грядки».**

**Введение**

В современных тенденциях развития продовольственной индустрии родителям и педагогам очень сложно без определенных знаний о здоровом питании сформировать у детей устойчивый навык здорового образа жизни, гигиены питания, принципы безопасного и качественного питания.

Проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы – формирование культуры здорового питания у детей дошкольного возраста, их родителей и педагогов.

Проектом предусмотрен объект исследования, которыми выступают условия организации процесса питания в семье и дошкольном образовательном учреждении, предметом деятельности является процесс питания детей дома и в детском саду.

**Актуальность темы:**

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. А по данным районного медосмотра состояние здоровья детей дошкольного возраста за последние годы ухудшилось в связи с нарушением питания дошкольников в семье. Выявляются заболевания, как язва желудка, гастрит, почечная недостаточность, сердечно - сосудистые заболевания, ожирение и другие.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, неконтролируемого потока рекламы: чипсов, сухариков, сладостей, газированной воды и т.д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёную, жареную, жирную, копчёную, острую, сладкую пищу. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Поэтому у детей складывается неверное представление о здоровой пище. Часто дети отказываются в детском саду от овощных блюд, соков, компотов и напитков (приготовленных из шиповника).

А ведь многие мамы и папы знают, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на рацион своего питания.

**Проблема:** недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни, отказ от полезных продуктов питания в детском саду.

**Цель проекта:**

- пропаганда здорового питания среди детей и родителей;

- создание условий для формирования знаний детей и их родителей о пользе природных витаминов, выращенных на своем огороде.

**Задачи проекта:**

* Расширить знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
* Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах;
* Учить детей называть и изображать овощи, фрукты, ягоды в образовательной деятельности, используя различные способы и средства изображения;
* Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.

**Для родителей:**

* Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их интерес к данной теме;
* Вовлечь родителей в работу над проектом, создавая положительную атмосферу совместного с ребёнком творчества.

**Тип проекта:** творческо - исследовательский.

Продолжительность: две недели.

Возраст детей: подготовительная группа.

Участники проекта: дети, педагоги, специалисты, родители.

По содержанию: интегративный.

**Форма проведения итогового мероприятия:**

Театрализованное представление « Вот веселый огород, что там только не растёт!».

**Продукт проекта:**

Плакат «Здоровое питание - основа процветания!».

Презентация «Витамины с нашей грядки».

Выставка творческих работ «Витамины с огорода».

**Ожидаемый результат:**

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты богатые витаминами, выращенные в своей местности.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование  интереса к здоровому питанию в семьях.

**Этапы работы над проектом:**

**1 этап** – подготовительный

* Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию.
* Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
* Подготовить методическое обеспечение проекта.
* Разработка сценария развлечения для детей.

**2 этап** - основной

Реализация мероприятий по образовательным областям.

**Мероприятия по проекту «Витамины с нашей грядки» по образовательным областям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Виды деятельности** | | |
| **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | |
| **Познавательное развитие** | Презентация «Удивительный мир витаминов».  Блиц-опрос: «Продукты, содержащие витамины».  Д.и. «Полезное и вредное», «Вершки и корешки»  Н.п.и «Доктор Витаминыч», «Две корзины», «В саду - на огороде», «Полезные продукты».  Компьютерная игра «Мир витаминов».  «Полезные и вредные продукты».  Экспериментирование «Получение соков из овощей и фруктов», «Как получить крахмал?», «Выращивание лука в домашних условиях».  Изготовление овощей и фруктов в технике оригами. | Анкетирование «Здоровое питание - здоровый ребёнок».  Буклеты «Волшебная еда». | |
|  |  | |
|  | |  |
| **Социально – коммуникативное развитие** | Беседа «Правила культуры питания».  С.р. игры: « Продуктовый магазин», «Кафе», «Ждём гостей».  Игра - напоминалка «Полезные советы».  Театрализованное представление «Вот весёлый огород, что здесь только не растёт».  Экскурсии: на кухню, в медкабинет.  Загадки «Мой огород». | | Экскурсия в продуктовый магазин (с родителями)  Родительское собрание «Здоровое питание».  Памятка: «В каких продуктах «живут» витамины». |
| **Речевое развитие** | Чтение стихотворений: Ю.Тувима «Спор овощей», Н.Никитиной «Что растёт в огороде?».  Чтение сказки Д. Радари «Чипполино».  Хороводная игра «Есть у нас огород».  Беседы «Витамины, которые мы вырастили на огороде», «Как витамины вирус победили», «О пользе овощей и фруктов».  Составление рассказа «Где живут витамины?»  Обогащение словаря новыми словами.  Конкурс чтецов «Огородный парад».  Беседа по сказке И.А.Крупновой «Витаминная сказка» | | Разучивание с детьми стихов к конкурсу чтецов «Огородный парад». |
| **Художественно – эстетическое развитие** | Изобразительная деятельность: натюрморт «Эти полезные фрукты»,  коллаж «Природные витамины на моей тарелке».  Интеграция лепки с аппликацией «Корзина с фруктами» (коллективная работа).  Разучивание песен: «Весёлый огород», «Урожайная», «Чипполино».  Театрализованный праздник «Вот весёлый огород, что здесь только не растёт». | | Изготовление книжки – малышки «Витамины с нашей грядки». |
| **Физическое развитие** | П.и «У медведя во бору», «Собери урожай», «Баба сеяла горох», «Полезно – вредно», «Съедобно – не съедобно», «Во саду ли в огороде», «Ловишки – убежим от вируса», «Собери витамины нашего края». | Памятка «Подвижные игры в семейном кругу» (по теме «Витамины»). | |

**Создание условий для самостоятельной деятельности:**

* Подготовка иллюстраций по теме: «Витамины» из детской энциклопедии, дидактических игр «Полезное и вредное», «Доктор Витаминыч», «В саду - на огороде», «Две корзины».
* Подготовка сюжетно-ролевых игр «Продуктовый магазин», «Кафе», «Ждем гостей».
* Раскраски «Овощи и фрукты», обводки «Овощи и фрукты».
* Оформление масок и муляжей для подвижных игр (овощей и фруктов).
* Пополнение игротеки дидактическими играми: «Витаминка и её друзья», «Пирамида здоровья», «Айболит в гостях у ребят».

Мероприятия по реализации проекта включали в себя два направления работы: с родителями и с детьми, по обоим направлениям мы работали одновременно.

**Комплекс основных мероприятий по реализации проекта по дням:**

**1день (02.02)**

**Тема: «Здоровое питание - здоровый ребенок».**

Проведение беседы с детьми «Основные правила питания» (ознакомление детей с мероприятиями проекта).

Знакомство с настольной игрой «В саду - на огороде», подготовка опыта «Выращивание лука в домашних условиях», разучивание сюжетно - ролевой игры «Ждем гостей», оформление буклетов для родителей «Волшебная еда», проведение анкетирования по теме:«Здоровое питание - здоровый ребёнок».

**2 день (03.02)**

**Тема: «Чудо - огород!»**

Проведение беседы с детьми «О пользе овощей и фруктов»,

знакомство с дидактической игрой «Полезное и вредное», «Полезные продукты», чтение стихотворения Н. Никитиной «Что растёт в огороде?», экскурсия на кухню, организация сюжетно ролевой игры «Столовая».

**3 день (04.02)**

**Тема: «Огородный хоровод».**

Просмотр презентации «Полезные и вредные продукты», чтение сказки Д.Родари «Чипполино» (беседа по содержанию), разучивание хороводной игры «Есть у нас огород», организация дидактической игры «Вершки и корешки», коллаж «Природные витамины на моей тарелке», разучивание танца «Хоровод овощей», проведение на прогулке подвижной игры «У медведя во бору», рекомендация родителям совместно с детьми оформить книжку- малышку «Витамины с нашей грядки».

**4 день (05.02)**

**Тема: «Ешьте овощи и фрукты - это лучшие продукты».**

Проведение блиц опроса «Продукты, содержащие витамины», подготовка игры для самостоятельной деятельности детей «Доктор Витаминыч», организация компьютерной игры «Мир витаминов», проведение эксперимента «Получение соков из овощей и фруктов в домашних условиях», знакомство с правилами сюжетно-ролевой игры: «Продуктовый магазин», рекомендация родителям провести для ребенка экскурсию в продуктовом магазине, наблюдение за опытом «Выращивание лука в домашних условиях».

Проведение родительского собрания «Питание и здоровья».

**5 день (06.02)**

**Тема: «Витаминная страна».**

Чтение стихотворения Ю. Тувима «Спор овощей», изготовление с детьми овощей и фруктов в технике оригами, подготовка настольной игры «Две корзины», «Собери витамины нашего края», разучивание песни «Весёлый огород», знакомства с правилами сюжетно - ролевой игры «Кафе».

Рекомендация для родителей разучить с детьми стихи для конкурса чтецов «Огородный парад».

**6 день (09.02)**

**Тема: «Витамины помогают и здоровье укрепляют».**

Чтение сказки И.А. Крупковой «Витаминная сказка», организация игры домино «Овощи и фрукты», повторение песни «Урожайная», проведение подвижной игры на прогулке «Ловишки - убежим от вируса», оформление памятки для родителей «В каких продуктах живут витамины», наблюдение за опытом «Выращивание лука в домашних условиях».

**7 день (10.02)**

**Тема: «Витаминка в гостях у ребят».**

Проведение беседы с детьми «Витамины, которые мы вырастили на огороде», рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения за изменениями происходящие с луком (опыт), составление рассказа «Где живут витамины?» с опорой на картину «Огород». Театрализованное представление «Спор овощей», рисование детьми натюрморта «Эти полезные фрукты».

**8 день (11.02)**

**Тема: «Во саду ли в огороде».**

Чтение сказки «Как витамины вирус победили», разучивание песни «Чипполино», проведение интегрированной деятельности по художественно- эстетическому развитию «Корзина с фруктами», организация конкурса чтецов «Огородный парад», подготовка настольной игры «Собери урожай», «Во саду ли в огороде».

**9 день (12.02)**

**Тема: «Советы доктора Айболита».**

Проведение игры - напоминалки «Полезные советы», развитие навыков составления рассказа «Как надо питаться, чтобы быть здоровым?, подготовка настольной игры «Баба сеяла горох», «Полезно - вредно», проведение эксперимента «Как получить из картофеля крахмал?», организация сюжетно - ролевой игры «Варим борщ», экскурсия в медицинский кабинет (проведение беседы ст. мед. сестрой по теме «Здоровое питание»).

**10 день (13.02)**

**Тема: «Вот весёлый огород, что здесь только не растёт!».**

Проведение детского праздника «Вот весёлый огород, что здесь только не растёт!».

Оформление плаката «Здоровое питание - основа процветания!».

**3 этап** – заключительный

Обобщение опыта по теме проекта «Питание и здоровье» в виде детского праздника «Вот весёлый огород, что здесь только не растет!».

Плакат «Здоровое питание-основа процветания!».

Презентация проекта.

Проект «Витамины с нашей грядки» был реализован со 2 февраля по 13 февраля 2015г. В проекте приняло участие 28 родителей и 28 детей.

По результатам проекта мы можем сделать следующие **выводы:**

Проблема здорового питания заинтересовала наших родителей, большинство из них стали придерживаться основных правил рационального и здорового питания.

В результате с детьми, при реализации данного проекта, были достигнуты следующие задачи: расширились знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, о полезных свойствах овощей, фруктов, ягод нашего края. Дети получили знания по исследовательской деятельности, узнали какие условия необходимо создать для выращивания огородных культур, какие культуры типичны для нашей климатической зоны.

Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семье.

**Литература**

1. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. “Образовательные проекты в детском саду”, Москва, 2010 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. “Воспитание основ здорового образа жизни у малышей”, Москва, 2012 г.
3. Дерюгина М.П., Домбровский В.Ю., Панферов В. П. «Как питается ваш малыш», г. Минск, 2009г.
4. Нищева Н.В. «Опытно - экспериментальная деятельность в ДОУ, г. Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2013г.
5. “Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения”, составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г.
6. Журнал «Дошкольное воспитание»,Н. Мелехина, статья «Дошколята - здоровые ребята!», 2014г, №4.
7. Интернет ресурсы.