**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

[**Лицей №10**](https://sch10himki.edumsko.ru/)

**Познавательно-творческий проект**



**Составила : Терехова Оксана Анатольевна,**

**Воспитатель МБОУ Лицей №10**

**Московская область**

**г. Химки**

**2023 г.**

**Тип проекта:познавательно-творческий.**

**Продолжительность проекта: краткосрочный,**

**с 08 .11.2023г. по 19.11.2023г.**

**Участники проекта: воспитанники подготовительной к школе группы, воспитатели, родители.**

**Актуальность.**

**Ешьте овощи и фрукты-  
 Это лучшие продукты.  
 Вас спасут от всех болезней.  
 Нет вкусней их и полезней.**

**Подружитесь с овощами,  
 И с салатами и щами.  
 Витаминов в них не счесть.  
 Значит, нужно это есть!**

**(Н. Довженко)**

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 очень сильно изменился. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод 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 непременное условие нашего здоровья и долголетия. Фрукты, овощи, ягоды, продукты растительного происхождения являются обязательной и незаменимой частью нашего питания, оказывая огромное влияние на все органы нашего пищеварения. Эти продукты - кладезь витаминов, необходимых для ясности мышления и хорошего настроения, а также укрепления здоровья детей. 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.

**Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.**

**Цель :**

**Задачи :**

**Образовательная область«Познавательное развитие»:**

* Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.
* Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления.
* Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:**

* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
* Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

**Образовательная область «Физическое развитие»:**

* Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
* Развивать ловкость, быстроту движений.

**Образовательная область «Речевое развитие»:**

* .Расширять и активизировать словарь по данной теме.
* Знакомить детей с новыми литературными произведениями.
* Продолжать формировать умение поддерживать беседу по содержанию прочитанного.

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:**

* Формировать умение детей изображать овощи, фрукты и ягоды, используя различные способы и средства изображения.
* Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.

**Ожидаемый результат:**

Понимание важности данного проекта в жизни ребенка – понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья, необходимости правильного питания.

В результате совместной деятельности педагогов, детей и родителей-

**Дети:** получат возможность расширить свой кругозор, познакомятся с витаминами и полезными продуктами питания. Приобретут элементарные представления о значении витаминов для здоровья человека.

**Родители:** повысится компетентность в вопросах оздоровления детей силами природы, в содействии здоровому образу жизни ребенка и экологическому воспитанию.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Компьютер,
* DVD-плеер,
* мульти медийные презентации: «Витамины и полезные продукты », «Витамины ».
* Рисунки,
* иллюстрации,
* альбомы,
* листы бумаги,
* акварель,
* кисточки,
* салфетки,
* клеёнки,
* клей,
* цветная бумага,
* ножницы,
* пластилин,
* доски,
* стеки.

**Реализация проекта**

**1-й этап. Подготовительный.**

* Определение уровня знаний детей о витаминах.
* Определение темы проекта, задач.
* Подбор необходимой литературы по данной теме.
* Составление плана деятельности;
* Подборка картинок, фотографий, предметов, связанных с данной темой;
* Подготовка цикла бесед, рассказов, видеоматериала и презентаций;
* 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».

**2-й этап. Основной.**

**Взаимодействие с детьми.**

* Создание наглядного пособия «Где живут витамины? »
* Подбор материала для сюжетно-ролевых игр; «Фруктовое кафе».

«Витамины укрепляют организм»; «Дает силы нам всегда витаминная еда».

* Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

**Беседы:**

* «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;
* «Витаминная семейка»;
* «Витамины укрепляют организм»;

**Дидактические игры и упражнения:**

* «Сварим суп из овощей»;
* «Мы считаем»;
* «Веселый повар»;
* «Вершки – корешки»;
* «Угадай на ощупь»;
* «Угадай на вкус».

**Развивающие игры:**

* «Зеленый друг» (ботаническое лото) ;
* «Во саду ли, в огороде»;
* «Овощи и фрукты» (домино).

**Подвижные игры:**

* «Собери урожай» (эстафета) ;
* «Репка».

**Пальчиковая гимнастика:**

* «Салат»;
* «Хозяйка с базара пришла».

Сюжетно-ролевые игры :

* «Магазин «Овощи-фрукты»;
* «Фруктовое кафе».

**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».

**ИЗО деятельность:**

**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».

**3-й этап. Заключительный.**

Презентация проекта: развлечение «Сказка о витаминах» 

**Работа с родителями:**

* Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»;
* «Овощи и фрукты – источник здоровья»;
* Создание наглядного пособия «Где живут витамины? »;
* Подбор материала для сюжетно-ролевых игр; «Фруктовое кафе»;
* Рецепт витаминного салата;
* -Придумывание сказки про витамины.

**Результаты проекта:**

 В результате проведенной работы дети приобрели элементарные представления о значении витаминов для здоровья человека.

**Выводы:**

Проект «» реализовал поставленные задачи.

Родители получили информацию по укреплению здорового образа жизни в

семье. Появился интерес к образовательному процессу, желание общаться с

педагогами, участвовать в жизни группы.

Считаю, что удалось достигнуть хороших результатов взаимодействия

педагог – родители. Родители с интересом знакомились с предложенным

информационным материалом.

