

Проект «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»



*«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.»*



Подготовила воспитатель
Сабурова Е.В.



Паспорт проекта:



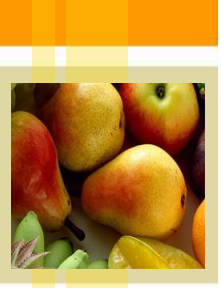
- Продолжительность – краткосрочный;
- Тип проекта – познавательно-творческий;
- Участники проекта – дети старшей группы, родители, воспитатель Сабурова Елена Валерьевна



Актуальность проекта.

- Правильное питание имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходную им энергию , но и обеспечивать материал необходимый для роста и развития всех органов организма.
- Ухудшение качества питания недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. В первую очередь необходимо у детей привить привычку к правильному питанию.





Цель проекта:

Сформировать представление у детей и родителей о здоровой пище, о вредных и полезных продуктах питания, помочь им узнать о влиянии правильного питания на здоровье.



Задачи проекта:

1. Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
2. Знакомить детей с правилами здорового образа жизни;
3. Формировать привычку правильного питания;
4. Уточнять представления о витаминах и полезных продуктах;
5. Развивать познавательную активность;
6. Устанавливать взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).



Этапы проекта:

1. Подготовительный: изучение литературы по проблеме, сбор информации, беседы с родителями по теме;
2. Основной: рисование овощей, фруктов, лепка на тему «Мой любимый овощ или фрукт», чтение художественной литературы.
3. Заключительный: родители с детьми готовят любимое блюдо ребенка делают вывод — еда должна быть вкусной и полезной.



Предполагаемые результаты:

1. Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья;
2. Понимание необходимости правильного питания;
3. Развитие познавательных и творческих способностей детей;
4. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».



Маршрут проекта:

- Беседа : «Для чего витамины необходимы человеку», «Как витамины вирус победили», «Где живут витамины», «Уроки правильного питания».
- Работа в книжном уголке (рассматривание иллюстраций с овощами, фруктами), чтение стихотворений.



Коллективная работа Корзина с витаминами



Коллективная работа Корзина с витаминами

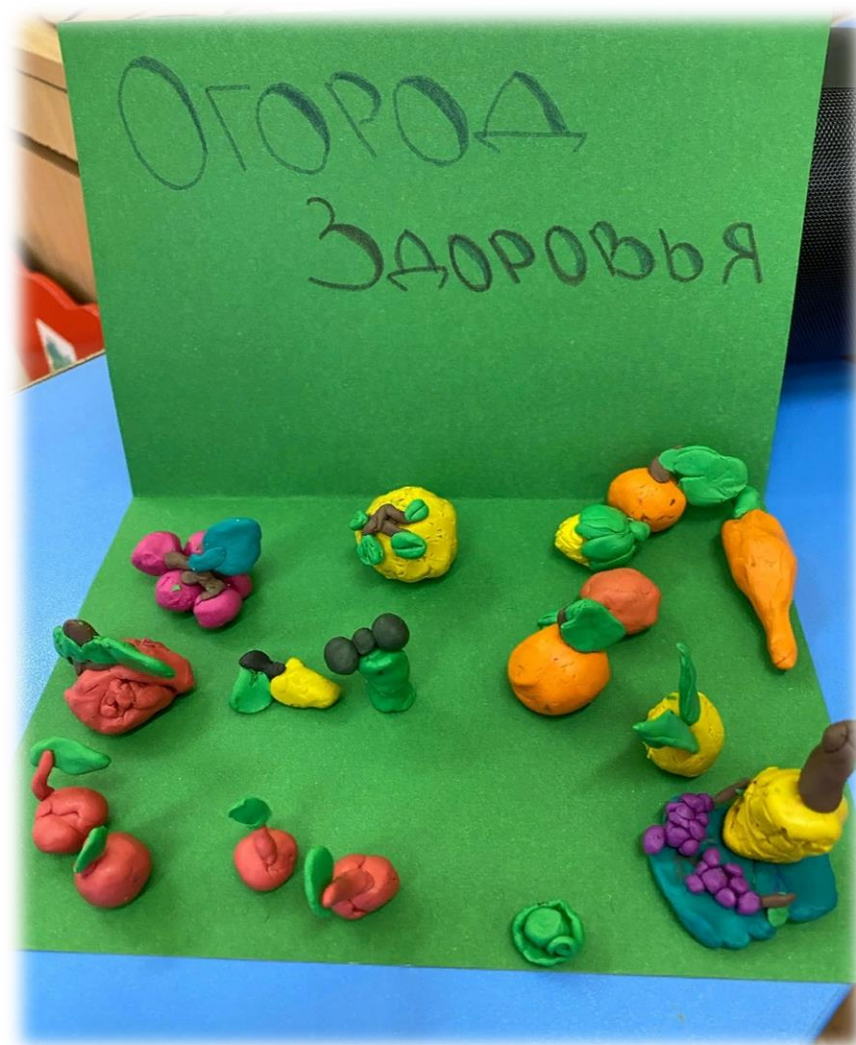


Лепка любимых овощей и фруктов

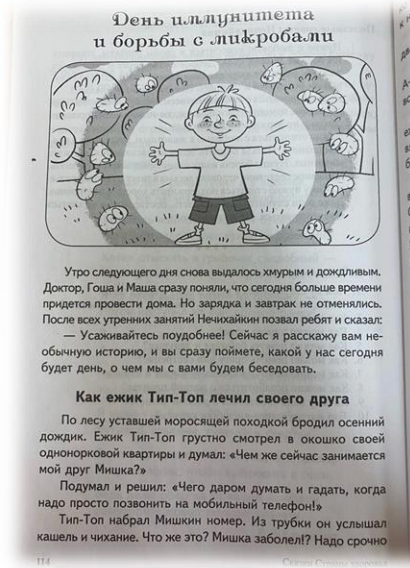


Лепка любимых овощей и фруктов





Чтение художественной литературы



Обрывная аппликация



Обрывная аппликация



Обрывная аппликация



«Витамины я люблю,
всю семью я накормлю!»



«Витамины я люблю,
всю семью я накормлю!»



«Витамины я люблю,
всю семью я накормлю!»



Полученный результат:

- У большинства детей сформировалось представление о бережном отношении к себе, к своему здоровью, о вредной и полезной еде, об огромной пользе витаминов для их развития;
- Родители для себя подчеркнули то, что еда для ребенка должна быть здоровой и полезной, в рацион ребенка включались как можно больше полезных продуктов.

Вывод: Для развития нужна нам здоровая еда, будущее за здоровым поколением.

