

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированной направленности №1» города Сосновоборска.

## Краткосрочный проект во второй младшей группе «Витамины наши друзья»

Выполнили воспитатели Дроздова И. А. Ковалёва Е. В

**Тема проекта:** «Витамины наши друзья»

**Тип проекта:** коллективный, познавательно - творческий.

**Продолжительность проекта:** две недели

**Участники проекта:** дети второй младшей группы «Апельсин» и их родители, воспитатели второй младшей группы.

**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;

**Актуальность:** Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя». 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. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. Именно в дошкольном возрасте важно формировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы заботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей на свое питание. Поэтому так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах. На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят овощные салаты, фрукты.

### **Проблемный вопрос:**

Что такое витамины, где они содержатся?

### **Перспективный план работы по проекту:**

#### **Подготовительный этап**

- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- Разработка плана реализации проекта.
- Разработка дидактических игр, пособий.
- Подборка иллюстративного материала.
- Подборка стихотворений, загадок по теме.
- Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
- Подготовить материал для изобразительной деятельности, аппликации, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

#### **Основной этап**

##### **Работа с детьми**

1. Беседа: «Овощи и фрукты - полезные продукты»
2. Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Овощи и фрукты лежат на блюде».
3. Продуктивная деятельность. Аппликация «Поможем зайке приготовить овощной салат»
4. Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Разноцветные витамины».
5. поделки из овощей «Осенние фантазии»;
6. 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.*

7. Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим ...», «Мы делили апельсин»,

«Горох», «Грушка», «Огуречик»,

8. Дидактические игры:

«Разрезные картинки»

«Во саду ли в огороде»

«Чудесный мешочек».

«Овощи и фрукты»

«Кубики с картинками»

«Что лишнее?»

«Съедобное - несъедобное»

9. Хороводная игра «Есть у нас огород», "Кабачок".

10. Подвижные игры

«Собери витамины»

«Огуречик, огуречик»

11. Сюжетно-ролевая игра «В магазине»

12. Работа с трафаретами и раскрасками.

### **Работа с родителями**

-Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма;

-активное участие в выставке поделок «Осенние фантазии»;

### **Заключительный этап**

Итоговое развлечение «Зайка в гости к нам пришел».

Аппликация. Тема: «Овощи и фрукты лежат на блюде».



Продуктивная деятельность. Аппликация « Овощи, для салата зайке.»



Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Разноцветные витамины»



Поделки из овощей «Осенние фантазии»

