**Проект «Верные товарищи - Витамины»**

**Тема: «Верные товарищи - Витамины»**

**Вид, тип проекта:** краткосрочный, творческий.

**Сроки проведения:**2 недели

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, родители, педагоги.

**Основание для разработки:**

Проект позволяет обеспечить достижение конкретных результатов за короткий промежуток времени: дети получают знания о пользе витаминов, правильном питании и здоровом образе жизни; способствует творческому развитию детей, которые учатся изготавливать книжки-малышки.

Реализация проекта «Верные товарищи - Витамины» позволяет обеспечить активное участие детей, родителей и педагогов.

Проект реализован в рамках совместной партнерской деятельности – детей, родителей и педагогов.

**Актуальность**

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.

Так, по мнению врачей-педиатров при дефиците витамина В1 мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «вялых плеч», в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества – калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Резюмируя вышесказанное, правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, 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.

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 нашего проекта.

**Проблема:** у детей недостаточно сформированы представления о витаминах, здоровом образе жизни, правильном питании.

**Цель проекта:**

**- с**формировать у детей представления о здоровом образе жизни, правильном питании и о пользе витаминов.

**Задачи:**

**-** познакомить с понятием «витамины» и необходимости их в жизни человека;

- закрепить такие понятия как «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

- учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки;

- создание мини-музея книжек-малышек.

**Этапы реализации проекта:**

**Организационный**

- предварительная работа с родителями;

- постановка проблемы;

- беседа о том, что мы знаем о витаминах, продуктах, которые содержат те или иные витамины, что хотим узнать и где мы можем найти нужную информацию.

- создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»;

- подбор художественной литературы, дидактических игр и упражнений;

- изготовление памятки «Овощи и фрукты – источники витаминов».

**Основной**

***Педагог с детьми***

- рассматривание презентаций «Овощи и фрукты – источник здоровья», «Витамины укрепляют организм».

- беседа «О пользе здорового питания».

- рисование «Фруктовая фантазия»;

- лепка «Во саду ли в огороде»;

- аппликация «Овощная корзинка»;

- художественное конструирование «Ягодка» (из салфеток);

- чтение Ю. Тувим «Овощи»;

- загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах;

- дидактические игры и упражнения: «Угадай-ка», «Веселый повар», «Угадай на вкус», «Вершки – корешки», «Во саду ли, в огороде»;

- спортивная эстафета «Собери урожай»;

- сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе»;

- индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку».

***Родители с детьми***

- поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод;

- чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах;

- приготовление блюд для полезного (витаминного) питания;

- изготовление книжек-малышек.

**Заключительный**

- организация мини-музея книжек-малышек «Верные товарищи - Витамины»;

- посещение детей совместно с родителями мини-музея «Верные товарищи - Витамины».

**Итог**

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что правильное, полноценное, богатое витаминами питание способствует укреплению и полноценному развитию организма.