

*ЛИСТОПАД Снежана Александровна,
воспитатель,
МБДОУ "Детский сад №63",
г. Воркута, Республика Коми, Россия*

**«ВИТАМИННЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»
Образовательный проект для детей старшего дошкольного
возраста**

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми! Но как этого добиться? Есть один простой способ: здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это такое поведение, стиль жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Нелегко бывает побудить взрослого человека вести здоровый образ жизни. Это нужно делать гораздо раньше, еще в детском возрасте. Современное общество осознало важность и актуальность данной проблемы. Так в последнее время в учебно-воспитательном процессе, особое место занимает вопрос о формировании основ здорового образа жизни. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение педагогической культуры и роли родителей в оздоровлении детей, приобщения к здоровому образу жизни.

Ознакомившись с технологией организации проектной деятельности в ДОО, я выбрала и разработала актуальную по возрасту тему «Витаминный калейдоскоп». Работа по данному проекту интересна и полезна для детей. Как педагог, я очень хорошо понимаю важность и актуальность вопросов, которые рассматриваются в этом проекте. Важно и то, что благодаря этому проекту многие мамы и папы смогут познакомиться с основами витаминизированного питания как составной части здорового образа жизни.

1 этап работы над проектом: погружение в проект.

Проблема: «Роль натуральных витаминов в сохранении и укреплении здоровья».

Проблемные вопросы: «Где витамины живут и как их зовут? Всегда ли витамины наши помощники? Как связаны между собой понятия «витамины» и «здоровье»? Какие фрукты овощи и ягоды помогают побороть болезни?»

Определение темы проекта: знакомство детей средней группы с главными источниками витаминов (фрукты, овощи) и их значением для организма.

Цель проекта, которую мы поставили перед собой, перед педагогами: формирование представлений у детей о значении витаминов в питании и необходимости соблюдения режима питания.

Задачи проекта:

1. Развитие способностей детей к поисковой деятельности:
 - определению задач, исходя из поставленной проблемы;
 - планированию этапов своих действий в соответствии с поставленными задачами;
 - выбору материала и способу действия;
 - умению аргументировать свой выбор;
2. Расширение представления о пользе фруктов и овощей, о продуктах питания, богатых витаминами;
3. Знакомство детей с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов;
4. Воспитание уважения к труду людей;
5. Воспитание у детей желания заботиться о своем здоровье;
6. Организация сотрудничества с родителями в процессе реализации проекта.

Особенности проекта:

- по продолжительности – *краткосрочный*;
- по характеру – *творческий, практико-ориентированный*;
- по количеству детей – *групповой*.

Участники проекта: Листопад Снежана Александровна, дети средней группы, родители.

Срок реализации: март.

На 2 этапе мы разработали перспективный план на 4 недели, занимались накоплением ресурсов:

- подбирали иллюстрации с изображением продуктов питания, предметных картинок, энциклопедии для дошкольников, энциклопедии «Человек», плакат со строением человека, схема-плакат «Зубы», схема «Как правильно чистить зубы» книга «Веселый этикет», муляжи фруктов и овощей, список научно-популярной и художественной литературы, интернет-ресурсы;
- материалы для приготовления салатов;
- дидактические игры «Хорошо, плохо», «Нарисуй отгадку»; игры «Кулинары», «Назови правильно» (по группам витаминов), игровые упражнения «Полезно или нет», «Вкусная игра» и словесные игры «Назови профессии», «Что из чего?», «Угадай-ка».

3 этап: практическая часть.

1. НОД:

- «Зачем человек ест?». Цель: формирование представления о роли пищи в жизни человека.
- «Полезно или нет?». Цель: формирование представлений у детей о здоровой и полезной пище.
- «Приготовление винегрета». Цель: формирование представлений у детей о правильном питании, его значимости для здоровья.
- «Подружись с зубной щеткой» Цель: Ознакомление детей о роли зубов в жизни человека.
- Беседы «Кто вырастил витамины», «Почему нельзя употреблять невымытые овощи, фрукты?».
- Игровая ситуация «Береги свое здоровье сам».
- Инсценировка стихотворения «Картошка и свекла" В. Пальчинскайте.

2. Художественное творчество: ИЗО (рисование) «Любимая еда», «Рисуем витамины». Ручной труд «Лепим овощи, фрукты» (соленое тесто).
Аппликация «Овощи для салата».

3. *Чтение художественной литературы:* Чтение В.Сутеева «Яблоко», Ю. Тувима «Овощи», загадки об овощах и фруктах, пословицы.

4. *Игровая деятельность:* сюжетно-ролевая игра «Магазин» (овощной), «Повар»; дидактические игры: «Вершки - корешки», «Поварята», «В продуктовом магазине», «Осенняя ярмарка», игры: «Полезная и вредная еда», «Пищевое лото», «Этикет – школа изящных манер», дидактические упражнения «Кто больше назовет блюд», «Угадай-ка».

5. *Исследовательская деятельность:* «Что нужно для посева?» (рассматривание через лупу овощей и фруктов), рассматривание и сравнение овощей и фруктов (по форме, размеру, длине, вкусу). Опыт «Вареное или сырое?»

4 этап: оформление.

5 этап: викторина для родителей «Путешествие в «страну Здорового питания», веселые старты для детей «Цветок здоровья».

Работа с родителями предполагает:

- Создание выставки совместных рисунков на тему «В царстве полезных и вредных продуктов».
- Совместный с ребенком поиск сведений, материалов, необходимых для реализации проекта.
- Подготовка наглядного материала для родителей в виде папок-передвижек «Полезные свойства фруктов и овощей», «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Уход за зубами».
- Привлечение родителей к приготовлению фруктового салата совместно с детьми в домашних условиях, к дегустации блюд.
- Проведение воспитателем консультаций для родителей по темам «О пользе фруктов и овощей для роста и развития ребенка», «ЗОЖ – правильное питание».
- Участие в викторине «Путешествие в «страну Здорового питания».