Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 «Уголёк» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей

**ПОРТФОЛИО ПРОЕКТА**

**«Витамины и полезные продукты»**

 **Разработчики проекта воспитатели**:

 Ушкалова В.А..

 Громова Т.В.

г. Бородино

2015-2016 г.

**Проект «Витамины и полезные продукты»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность:** Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию. А по данным государственного доклада «Положение детей в РФ» состояние здоровья детей дошкольного возраста за последнее десятилетие ухудшилось в связи с изменениями условий жизни и с нарушением питания дошкольников.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием  функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Многие кормят детей однотипно. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

А ведь 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 всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

**Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект:** Дети не знают, чем полезны разные продукты, и какие бывают витамины: Недостаточность витаминов в организме детей в весенний период. Недостаточное количество дидактического материала в группе по данной теме.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА**

**Название проекта**: «Витамины и полезные продукты».

 **Продолжительность проекта**: краткосрочный (месяц: апрель-май).

 **Вид проекта**: здоровьесберегающий.

 **Участники проекта:** дети, родители, педагоги группы.

 **Возраст детей:** младший дошкольный возраст (3-4 года).

 **Цель проекта:** формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, дать первоначальные представления о витаминах А, В, С и Д., об их пользе для организма человека и об их содержании в овощах и фруктах, расширять представления детей о разных продуктах и их полезных свойствах.

 **Задачи проекта**:

 **Для детей:**

 ***Образовательные***: Формировать познавательный интерес к продуктам еды.

 ***Развивающие:*** Развивать познавательное умение наблюдать, рассматривать Способствовать развитию связной речи, активизировать словарный запас детей по теме «Витамины» Развивать творческие способности детей

 ***Воспитательные*:** Воспитывать любовь к устному народному творчеству посредством рассказов, стихотворений и загадок.

 **Для педагогов:** Оказывать помощь детям в выявлении проблемы Составить план проекта и осуществлять его реализацию в разных видах детской деятельности Привлекать родителей к участию в проекте

 **Для родителей:** Привлекать детей к подготовке развлечения, посадке мини-огорода на участке группы. Принимать участие в реализации проекта по рекомендациям педагогов.

 **Формы реализации проекта**: Рассматривание плакатов: «Этикет для самых маленьких», «Овощи, фрукты, ягоды», рассматривание картинок: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Продукты», «Еда и напитки». Беседы: «Здоровая пища», «Что я люблю кушать». *Чтение*: сказок «Про морковку», «Про яблочко», «Груша-хвастунишка», «Хрустик-путешественник», «Приключения Помидорки», «Приключения Вишенки» А.Барто «Морковный сок», К.Чуковский «Мойдодыр», «Айболит», «Пых» /бел.нар.ск./, «Репка», «Мужик и медведь» /р.н.с./ • Стихотворения: Ю.Тувим «Овощи», И.Финк «Овощи и фрукты», Я.Аким «Яблонька», Е.Трутнева «Урожай- урожай» *Хоровод*: «Веселый урожай». Прослушивание песни: «Антошка» Подвижная игра с мячом во время прогулки «Съедобное - несъедобное».

Пальчиковые игры: «Капуста», «Кукле кашу я сварю», «Про малину», «Сорока», «Пирожки**»**. Д/и: «Чудесный мешочек», «Овощи- фрукты», «Попробуй и отгадай», «Корзина с овощами», домино «Ягодное», «Фрукты-ягоды» , лото «Двойняшки» /еда/.

С/р. игры: «Овощной магазин», «Магазин», «Больница», «Семья»

Игра на внимание: «Хлопни в ладоши и т.д.

 **Форма проведения итогового мероприятия проекта**:

 Познавательный вечер-дегустация «В гостях у Витаминки»

**Продукты проекта:**

**Для детей:**

* Рисование: «Компот и варенье в баночках для всей семьи»
* Лепка: «Фрукты для здоровья»,
* «Полезный лук»
* Выращивание зеленого лука на мини-огороде

 **Для педагогов**:

* Организация выставки детских работ в раздевалке
* Подготовка материала для выставки в группе

**Для родителей**:

* Подбор книг и иллюстраций для выставки «Полезная еда для здоровья»
* Подбор иллюстраций с загадками для чудо-дерева «Витаминные семейки»
* Посещение выставки детских работ.
* Разбивка мини-огорода на участке, помощь в посадке.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

 **Для детей:**

* Сбор урожая на мини-огороде
* Участие в вечере «В гостях у Витаминки»

**Для педагогов:**

* Понимание детьми полезных свойств продуктов
* Проведение познавательного вечера-дегустации «В гостях у Витаминки»

**Для родителей**:

* Создание выставки для детей из книг и иллюстраций «Полезная еда для здоровья»
* Изготовление «Витаминок» для чудо-дерева
* Изготовление витаминных блюд для познавательного вечера-дегустации «В гостях у Витаминки»
* Создание огорода на участке группы.

 **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА**

**1 этап - Подготовительный**:

1. Организуют беседы с детьми о полезной еде, о витаминах.
2. Организуют дидактические игры, чтение художественной литературы, выставку книг.
3. Дают рекомендации родителям по изготовлению «Витаминок» и подготовке к вечеру-дегустации.
4. Принимают посильное участие в оформлении выставки книг. Рассматривают книги и иллюстрации в книжном уголке.
5. Знакомятся с разными витаминами /A,B,C,D
6. Принимают участие в выставке художественной литературы и иллюстраций.

 **2 этап – Деятельностный:**

1. Рассматривание плакатов: «Этикет для самых маленьких», «Овощи, фрукты, ягоды» (март - апрель)
2. Рассматривание картинок: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Продукты», «Еда и напитки» (март - апрель)
3. Беседы: «Здоровая пища», «Что я люблю кушать» (март-апрель)
4. Образовательная деятельность:
5. Рисование: «Компот и варенье в баночках для всей семьи» (март)
6. Лепка: «Фрукты для здоровья» «Полезный лук» (апрель)
7. Совместная аппликация «Корзина витаминов» (апрель)
8. Аппликация «Посадим лук» (март)
9. ФЦКМ «Экскурсия на кухню», «Предметы-помощники» на кухне» (март)

5.По рекомендациям педагогов изготавливают «Витаминки» с загадками для чудо-дерева «Витаминные семейки». (Апрель)

6. Выставка «Полезная еда для здоровья». ( Апрель)

7.Закупают необходимые продукты для вечера-дегустации. **(**апрель)

8.Выставка детских работ для родителей. ( Март-апрель)

9.Выставка «Полезная еда для здоровья». ( Апрель)

10.Вечер-дегустация «В гостях у Витаминки» (апрель)

11.Участие родителей в вечере-дегустации «В гостях у Витаминки» (апрель)

12.Разбивают огород на участке, садят его. ( Апрель)

**3 этап –Завершающий:**

1. Анализ проведенных мероприятий.
2. Презентация проекта на методическом совете.
3. Оформление и пополнение методического пособия.

**ПЛАН ПРОЕКТА**

**«Витамины и полезные продукты»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****проекта** | **Действия****педагогов** | **Действия****детей** | **Действия****членов семьи**  |
| **Подготовительный** | Планирование всего проекта. Подбор методической и художественной литературы. Составление сценария досуга. Создание проблемных ситуаций в режимных моментах.  | Вхождение в проблему. Вживание в игровую ситуацию. | Анкетирование семьи. Организация на реализацию проекта. Дают рекомендации родителям по изготовлению «Витаминок» и подготовке к вечеру-дегустации |
| **Деятельностный** | Планирование работы и решение задач. Оказывает практическую помощь. Направляет и контролирует осуществление проекта. Знакомство с подобранным материалом.  | Объединение детей для выполнения задач проекта. Формирование специфических знаний, умений и навыков по ЗОЖ. Оформление продуктов проекта. Подготовка к развлечению. | Участие в выставках, досуге, разбивке огорода на участке. Принимают посильное участие в оформлении выставки книг. Помощь в оформлении продуктов проекта. Подготовка к вечеру -дегустации. Закупают продукты для вечера –дегустации.  |
| **Завершаю-****щий** | Осуществляет подготовку к презентации. Участвует в презентации проекта.  | Представление продукта деятельности.  | Представление продукта деятельности. |