**Проект в старшей группе детского сада на тему**

**«Витамины и полезные продукты»**

Человеку нужно есть
Чтобы встать, и чтобы сесть.
Чтобы прыгать кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
Самых юных лет уметь.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.
**Тип проекта:** информационно-познавательный, творческий.
**Участники проекта:** дети старшей группы, родители, воспитатели.

**Актуальность:**
- Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.
- Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.
- Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, кириешек, чупа-чупсов, газводы. У детей формируется искаженные взгляды на питание.
- Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

**Цель проекта:** расширение знаний детей о продуктах питания (описание продукта, его полезные свойства, способ или место его добывания, приготовление блюд из него); формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о полезных продуктах, витаминах и правильном питании через различные виды деятельности, преемственность ДОУ и семьи.

**Задачи**
*Образовательные:*
- систематизировать элементарные знания о продуктах питания;
- конкретизировать знания о том, для чего человеку нужны продукты питания;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания;
- познакомить с группами витаминов;

- стимулировать развитие мыслительных процессов (анализ, синтез, классификация) активизировать речь детей;
- развивать умение четко и грамотно отвечать на вопросы;
- классифицировать продукты по способу изготовления (молочные, хлебобулочные, кондитерские и т.д.)
*Развивающие:*
- развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.
*Воспитательные:*
- формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.
**Для родителей:**
- активизировать знания родителей о здоровом питании;
- стимулировать желание родителей к сотрудничеству.

**Этапы реализации проекта**

**Первый этап — подготовительный**
- подобрать и изучить методическую литературу по теме проекта;
- пополнить развивающую среду;
- подбор художественной литературы по теме;
- подбор энциклопедий, карт;
- разработка плана реализации проекта;
- составление картотек загадок, стихов.

**Второй этап - основной**
**Формы организации деятельности детей.**
*Познавательное развитие.*
- Беседа «Витамины и полезные продукты»; «Здоровая пища»; «Самые полезные продукты»; «Из чего варят кашу?»; «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цели: объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе
и значении витаминов для здоровья человека; помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Дидактические игры: «Угадай на вкус»; «Вершки – корешки»; «Какой суп?»; «Угадай на ощупь»; «Аскорбинка и ее друзья» «Полезно- вредно», «Что из чего?». Цели: расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе.

*Речевое развитие*
- Чтение художественных произведений: Ю. Тувим «Овощи» Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор» Русские.нар.сказки: «Мужик и медведь».Д. Хармс «Очень вкусный пирог,Н. Носов «Огурцы». - Чтение стихов и загадок об овощах, фруктах, ягодах, полезных продуктах, витаминах Цели: показать значимость овощей и фруктов при помощи средств художественной литературы. - Разучивание стихотворений «Где живут витамины?», «Полезные продукты». Цели: развивать слух, восприятие, память.

*Социально-коммуникативное развитие*
- Экскурсия на пищеблок. - Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Продуктовый магазин». Цели: формирование социального опыта детей средствами игровой деятельности
- Настольно–печатные игры: «Аскорбинка и ее друзья». Цели: воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

*Художественно–эстетическое развитие*
- Аппликация «Блюдо с фруктами и ягодами»; «Огурцы и помидоры в банке», «Горшочек каши»
- Лепка «Вылепи какие хочешь овощи и фрукты для игры в магазин»
- Рисование «Продукты в которых есть витамины А», «Любимое блюдо»
Цели: закрепить представления детей о форме овощей и фруктов, их характерных особенностях, учить передавать это в изобразительной деятельности. Закреплять технические приемы, развивать мелкую моторику рук.
- Раскрашиваем «Полезные продукты»
Цель: уточнить понятие полезные продукты, называть и различать их, при раскрашивании не заходить за контур. - Разучивание песен Филиппенко «Урожайная», Александрова «К нам гости пришли» - Слушание песни «Антошка». гости пришли»
Цель: Развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать творческий потенциал.

*Физическое развитие*
Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; «Найди свой домик».
Физкультминутки: «Овощи»; «А в лесу растёт черника», «Подрастает зёрнышко»
Пальчиковые игры: «Овощи», «Урожай». Цели: формирование у детей физических качеств и повышение интереса к занятиям физической культурой, потребности в здоровом образе жизни.

**Третий этап. Заключительный.**
Выставка работ по аппликации, рисованию, лепке.
Совместные детско–родительские творческие работы:
- книга для приготовления полезных и вкусных блюд «Мамины любимые рецепты» (» (фото любимого блюда и рецепт от мамы);
- книжки-самоделки «Здоровое питание».
Оформление папки для родителей «Зачем нужны витамины».