Чистоозёрский детский сад структурное подразделение МБОУ «Чистоозёрская СОШ Завьяловского района» имени вице – адмирала Петра Максимовича Ярового

Информационно – познавательный проект в младшей группе

« Витамины наши друзья»

 Выполнила: воспитатель Келлер С.В.

 2024г.

Тип проекта: информационно –познавательный

Классификация: краткосрочный

Участники проекта: дети второй группы раннего возраста, воспитатель

Возраст: 3 – 4 года

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:

* отказ от некоторых вид блюд в детском саду;
* ношение в детский сад по утрам сладостей;
* недостаточные знания детей о здоровой и вредной пищи,
* о необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью правильного рационального питания.

**Цель проекта:** - формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* познакомить с понятием витамины, их роли в жизни человека;
* закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды»

*Развивающие:*

* активизировать самостоятельную деятельность детей в процессе исследования роли витаминов в жизни человека

*Воспитательные:*

* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* вызвать желание употреблять в пищу только полезные продукты

**Ожидаемый результат:**

-Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья.

значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья.

-Понимание необходимости правильного питания.

Этапы реализации проекта.

**Беседа:**

 -«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;

-«Наши друзья - витамины».

**Чтение художественной литературы:**

 -Ю. Тувим«Овощи»;

-Загадки об овощах, фруктах, ягодах;

- Русская народная сказка «Вершки и корешки»;

**Дидактические игры и упражнения:**

-«Сварим суп из овощей»;

-«Угадай на ощупь»;

-«Угадай на вкус»;

**Подвижные игры:**

-«Собери урожай» (эстафета) ;

-«Репка».

**Пальчиковая гимнастика:**

 -«Апельсин»;

 -«Салат»;

 **Сюжетно-ролевые игры :**

-«Магазин «Овощи-фрукты»;

-«Фруктовое кафе».

**Итог.**

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;

физическое здоровье;

правильное и здоровое питание.

Беседа на тему:

«Наши друзья витамины»

*Цель:* формирование у детей младшего дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

*Задачи:*• Формировать потребности к здоровому образу жизни.
• Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для жизни человека, о наличии витаминов в овощах, фруктах и других продуктах питания.
• Воспитывать чувство сопереживания и заботы.

**Воспитатель.**Ребята, сегодня нам пришло письмо. Давайте прочитаем, что в нем написано.
**Незнайка:** Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел только все вкусное: пирожное, конфеты, пил пепси-колу. Но мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно кушать, чтобы не болеть!

**Воспитатель.**Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите кушать больше всего?
**Ответы детей.**
**Воспитатель.** А как вы думаете, есть ли разница между «вкусным» и «полезным»
**Ответы детей.**
**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах?
**Ответы детей.**
**Воспитатель.** Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В. С. Д. Например, витамин «А» - очень важен для зрения, витамин «В» способствует хорошей работе сердца, витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, а если все-таки заболели, то с его помощью можно быстро поправиться.
**Воспитатель.** Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?
**Ответы детей.**
Воспитатель. Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.
**Воспитатель.**

А сейчас мы с вами отдохнем и поиграем в игру «Как живешь?»
(дети отвечают и выполняют имитационные движения на слова)

*Как живешь?* - *Вот так!* (показывают большой палец).
*Как плывешь?- Вот так! (плавательные движения).
Как бежишь? - Вот так! (показывают бег).
Вдаль глядишь? - Вот так! (показывают).
Машешь вслед? - Вот так! (показывают).
Ждешь обед?- Вот так (рука под щеку).
Утром спишь? - Вот так! (показывают).
А шалишь? - Вот так! (надувают щеки и хлопают по ним руками).*

**Воспитатель.**Какие молодцы, ребята! Вы такие веселые, наверно правильно питаетесь. Вы теперь знаете, какие продукты полезные, а какие вредные, но Незнайка еще не запомнил. Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево.
(на столе карточки с разными продуктами, дети выбирают карточки с полезными продуктами и вывешивают на дерево).
**Воспитатель.**Почему на дереве выросла морковка? (она полезна для глаз). Чем полезно молоко? (витамин Д укрепляет кости). Чем полезен лимон? (витамин С чтобы не болеть). Почему надо есть черный хлеб? Почему на дереве яблоко?
**Воспитатель.**Вот теперь Незнайка точно все запомнил. И теперь он обязательно поправится и у него все будет хорошо.

**Воспитатель.** Лишь полезная еда на столе у нас всегда. А полезная еда - будем мы здоровы?
**Дети:**Да!
**Воспитатель** Молодцы!

 Что понравилось сегодня на занятии?
Что нового узнали? Что было самым интересным?
Незнайка благодарит, прощается и уходит.
**Воспитатель.**Я думаю, что теперь вы будете кушать полезные продукты, и будете здоровыми и сильными, как говориться в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».