

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 176 «Карандаш»**

<b>Название проекта</b>	«С витаминами мы дружим и здоровыми растем!»
<b>Автор проекта</b>	Миргородская Мария Владимировна
<b>Тип проекта</b>	Социально-значимый.
<b>Участники проекта</b>	Воспитанники средней группы «Забавный Карандаш», родители воспитанников, педагоги, медицинская сестра Евстрат И.А., социальные партнеры: работники продовольственного магазина «Агрокомплекса», представители ассоциации крестьянско-фермерских хозяйств, врач педиатр Анашкина Т.Е.
<b>Актуальность проблемы</b>	<p align="center"><i>"Если бы мы могли дать каждому человеку правильное количество пищи и физических упражнений, не слишком мало и не слишком много, у нас был бы самый безопасный путь к здоровью", Гиппократ.</i></p> <p>Основное питание ещё в раннем возрасте обладает особое значение для здоровья ребенка. Питание помогает покрывать расходуемую им энергию, обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. При плохом качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов, оно отрицательно сказываются на физическом развитии детей.</p> <p>Можно подвести итог, что правильное питание – это залог здоровья, но к сожалению, в наше время не все это воспринимают серьезно.</p> <p>Очень изменился наш рацион питания. Хоть готовить стало легче и быстрее, как 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.</p> <p>Вот так с раннего детства у воспитанника формируются вкусовые пристрастия и привычки. И в этом важнейшую роль играет семья. Ещё в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Ведь правильное питание - это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.</p> <p>Сейчас в современном мире постоянно ищем новые способы позаботиться о своем здоровье, но есть самые простые и естественных вещах: надо обратить особое внимание детей и родителей на свое питание. Донести до детей информацию о пользе витаминов и их влиянии на организм человека, и это поможет воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.</p>

<b>Цель</b>	Формирование у детей среднего дошкольного возраста представлений о полезных продуктах, витаминах и правильном питании через различные виды деятельности, преемственность ДОО и семьи.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.</li> <li>- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.</li> <li>- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.</li> <li>- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.</li> </ul>
<b>Предполагаемый результат</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</li> <li>- Помочь родителям грамотно и творчески подойти к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.</li> <li>- У родителей сформируется интерес к здоровому питанию в семье.</li> </ul>
<b>Предварительная работа:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и анализ методической литературы по теме «Витамины».</li> <li>- Подбор презентаций с использованием ИКТ, репродукций, картин, мультфильмов.</li> <li>- Обеспечение дидактического комплекса для реализации проекта.</li> <li>- насыщение предметно развивающей пространственной среды группы тематическим содержанием.</li> <li>- Пополнение библиотеки книг: сказок, стихов, загадок по теме проекта.</li> <li>- Обсуждение с родителями проблемы и определение путей решения.</li> <li>- Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных.</li> </ul>
<b>Этапы реализации проекта</b>	<p><b>Подготовительный этап</b> Сбор информации, работа с методической литературой, составление плана работы над проектом. Постановить проблему перед детьми «Почему необходимо правильное питание?».</p> <p><b>Основной этап.</b> - выполнение основных мероприятий, намеченных для достижения поставленной цели.</p> <p><b>Заключительный этап.</b> - проведение итогов реализации проекта, обобщение его результатов, распространение опыта и дальнейшего его развития; - подготовка материалов для размещения на сайте ДОО</p>

## План реализации проекта.

Этап	Содержание работы
<b>Подготовительный этап</b>	Сбор информации, работа с методической литературой, составление плана работы над проектом. Постановить проблему перед детьми «Почему необходимо правильное питание?».
<b><u>Основной этап</u></b>	<p><i><b>Работа с детьми</b></i></p> <p><u>Беседы-презентации</u> «Как быть здоровым» «Живые витамины» «Овощи и фрукты – ценные продукты» «Помогите природе»,</p> <p><u>Презентации</u> «В гостях у доктора Витаминкина»,</p> <p><u>Дидактические игры:</u> «Овощи и фрукты», «Овощное лото»</p> <p><u>Художественное творчество (рисование)</u> «Овощи на грядке», «Весёлые сказки о здоровом питании».</p> <p><u>Сюжетно-ролевые игры</u> «На кухне», «Магазин», «Кукла заболела».</p> <p><u>Чтение художественной литературы:</u> Чтение художественной литературы сказки «Колосок», «Пых», «Петушок и бобовое зернышко», «Репка», «Яблонька», К. Чуковский «Спор овощей», С. Маршак «Юля плохо кушает», С. Кузьмин «Что растёт, на грядке?», В. Сутеев «Мешок яблок», Ю. Тувим «Овощи», Потешки. Загадки об овощах и фруктах.</p> <p><u>Просмотр мультфильмов:</u> «Смешарики», «Уроки тетушки Совы»</p> <p><u>Участие в акциях</u>, проведённые в рамках всего детского сада: «Овощи и фрукты - витаминные продукты» «Юные повара и здоровая еда»</p> <p><u>Создание видеороликов</u> совместно с воспитанниками средней группы для коллективного просмотра детского сада: «Умные продукты» «Дерево держится своими корнями, а человек пищей»</p> <p><u>Беседа-презентация</u> с врачом Анашкиной Т.Е. «Правильное питание-залог здоровья и долголетия», для всех желающих воспитанников детского сада».</p>

	<p><u>Экскурсия на пищеблок</u> детского сада.</p> <p><u>Создание буклета</u> «Хочешь быть здоровым-всё в твоих руках», с раздачей желающим родителям и прохожим микрорайона «Панорама».</p> <p><b>Работа с родителями</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анкетирование всех не равнодушных родителей «Питание в семье».</li> <li>- Памятки для родителей: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Значение правильного питания для роста и развития ребенка»</li> <li>2.«Как приучить ребенка есть овощи и фрукты».</li> </ol> </li> <li>- Выставка совместного творчества: «Овощные и фруктовые фантазии».</li> <li>- Совместное изготовление «Книжек – малышек» на тему «Полезные и вредные продукты», в подарок ребятам второй младшей группы «Весёлый Карандаш».</li> <li>- Просмотр образовательных мультфильмов дома: «Азбука здоровья. Правильное питание» - Сборник «Смешарики» 2D. Обучающие мультфильмы.</li> <li>- Акция в группе ватсап «Красиво, вкусно, полезно» (фото любимого блюда и рецепт).</li> <li>- Круглый стол для родителей «Здоровое питание. Витамины и полезные продукты», для всех желающих родителей ДОО.</li> </ul> <p><b>Работа социальными партнёрами:</b></p> <p>Экскурсия выходного дня в продовольственный магазин «Агрокомплекс».</p> <p>Врач педиатр Анашкина Татьяна Евгеньевна.</p>
<p><b>Заключительный этап.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Путешествие в страну Витамицию», развлечение для всех воспитанников среднего возраста.</li> <li>-Памятка «Золотые правила правильного питания», с раздачей в микрорайоне «Панорама»</li> <li>-Выставка совместного творчества «Овощные и фруктовые фантазии», оформленная в рекреации детского сада.</li> <li>-Акция-пропаганда здорового образа жизни «Береги здоровье!»</li> </ul> <p>Подготовка материалов для размещения на сайте ДОО.</p>