

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

**Краткосрочный проект во второй младшей группе
«Витамины и здоровье»**

Подготовила: Николаева
Татьяна Александровна

Ноябрь, 2022 г

Тип проекта: познавательный - исследовательский.

Продолжительность проекта: три недели (ноябрь)

Участники проекта: дети второй младшей группы «Смешарики», воспитатели группы.

Цель проекта: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

1. Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах
2. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.
3. Расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.
4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предполагаемые результаты по проекту:

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;
- осознанное отношение детей к витаминам (овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма);
- умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;
- дети научатся сажать лук и ухаживать за ним.

Актуальность проекта:

«Я не боюсь еще раз и еще раз повторить:
забота о здоровье ребенка –
это важнейший труд воспитателя».

В. А. Сухомлинский

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят винегрет, а во время обеда откладывают варёные овощи (лук и морковь) на край тарелки.

Активная долгая жизнь – это самое важное для человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста

мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах, ягодах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дети должны понять, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

Проблемный вопрос:

1. Что такое витамины, где они содержатся?

Перспективный план работы по проекту:

I. Подготовительный этап

1. Сбор и анализ литературы по данной теме.
2. Разработка плана реализации проекта.
3. Разработка дидактических игр, пособий.
4. Подборка иллюстративного материала.
5. Подборка сценария развлечения и сценки.
6. Подборка стихотворений, загадок по теме.
7. Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
8. Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

II. Основной этап

Работа с детьми

1. Беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты»
2. Познавательно – исследовательская деятельность: Тема: «Посадка лука».
3. Продуктивная деятельность. Аппликация: «Апельсины и сливы лежат на блюде».
4. Продуктивная деятельность. Конструирование «Разные ворота»;
5. Продуктивная деятельность. Аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты»
6. Продуктивная деятельность. Рисование «Соберем овощи в мешок».
7. Продуктивная деятельность. Лепка «Вылепи, какие хочешь овощи».
8. Продуктивная деятельность. Рисование «Разноцветные витамины».
9. Чтение художественной литературы:
– К. Чуковский «Сор овощей».

- Е. Юдин «Две фасольки, три боба».
- И. Токмакова «Купите лук», «Яблонька».
- Потешки, пословицы, поговорки.
- Русские народные сказки: «Петушок и бобовое зернышко»; «Вершки и корешки».
- Разучивания стихотворения о витаминах.

Витамины нам полезны, Это точно знаю. Только их не из таблеток Я употребляю. Получаю их из пищи Вкусной и полезной.	Где же спрячутся они? Очень интересно. Объясняет мама мне Они спрячутся везде. Ты из фруктов, овощей, Получай их поскорей.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

– Разгадывание загадок «Фрукты и овощи».

10. Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим ...», «Мы делили апельсин», «Горох», «Грушка», «Огуречик».

11. Дидактические игры:

- «Разрезные картинки».
- «Во саду ли в огороде».
- «Чудесный мешочек».
- «Овощи и фрукты».
- «Овощное лото».
- «Кубики с картинками».
- «Что лишнее?».
- «Узнай по описанию».
- «Съедобное-несъедобное».

12. Хороводная игра «Есть у нас огород», «Кабачок», песня «Овощи».

13. Подвижные игры:

- «Ловишки – убежим от вируса».
- «Собери витамины».
- «Огуречик, огуречик».
- «Найди себе пару».

14. Сюжетно-ролевая игра «В магазине».

15. Работа с трафаретами и раскрасками.

16. Акция посадки лук «Красивый горшочек для лука».

III. Заключительный этап

Итоговое развлечение «Витаминка в гостях у детей». (Приложение 1-2).

Создание коллажа (коллективная аппликация) «Корзина здоровья»

Перспективный план реализации проекта: «Витамины и здоровье»

День недели

Первая неделя

Вторая неделя

Третья неделя

Понедельник

- Пальчиковая гимнастика «Овощи»

- Беседа с детьми «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.
- Чтение русской народной сказки «Вершки и корешки».
- Дидактическая игра: «Вершки и корешки»
- Дидактическая игра «Овощное лото».
- Подвижная игра «Огуречик, огуречик».
- Чтение русской народной сказки: «Петушок и бобовое зернышко».
- Работа с трафаретами и раскрасками.
- Разучивания стихотворения о витаминах.
- Подвижная игра «Ловишки – убежим от вируса»;
- Хороводная игра «Кабачок».

Вторник

- Пальчиковая гимнастика «Апельсин»
- Продуктивная деятельность. Рисование «Соберем овощи в мешок».
- Дидактическая игра: «Разрезные картинки».
- Продуктивная деятельность. Лепка «Вылепи, какие хочешь овощи».
- Дидактическая игра «Овощи и фрукты».
- Чтение произведения К. И. Чуковского «Сор овощей».
- Продуктивная деятельность. Рисование «Разноцветные витамины».
- Сюжетно-ролевая игра «В магазине».

Среда

- Пальчиковая гимнастика «Капуста»
- Продуктивная деятельность. Аппликация «Апельсины и сливы лежат на блюде».
- «Ягоды и яблоки – полезные продукты».
- Дидактическая игра: «Во саду ли в огороде».
- Подвижная игра «Передай апельсин».
- Дидактическая игра «Кубики с картинками».
- Чтение: Е. Юдин «Две фасольки, три боба».
- Подвижная игра «Найди себе пару»

Четверг

- Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»
- Чтение пословиц, поговорок.
- Дидактическая игра «Что лишнее?».
- Разгадывание загадок «Фрукты и овощи».
- Русские народные потешки (*чтение и заучивание*).
- Дидактическая игра «Узнай по описанию».
- Пересказ русской народной сказки «Репка».
- Подвижная игра «Собери витамины».

Пятница

- Пальчиковая гимнастика «Огуречик, огуречик...»
- Познавательно-исследовательская деятельность «Посадка лука».
- Чтение: И. Токмакова «Купите лук».
- Дидактическая игра: «Чудесный мешочек» (угадай овощи и фрукты на ощупь).
- Создание плаката (коллективная аппликация) «Корзина здоровья».

- Чтение: И. Токмакова «Яблонька».
- Итоговое развлечение «Витаминка в гостях у детей».
- Дидактическая игра: «Съедобное-несъедобное»; хороводная игра «Есть у нас огород».

Список использованной литературы

1. Голицына Н.С. Конспекты комплексно-тематических занятий. 2-я младшая группа. Интегрированный подход. – М.: «Издательство СКРИПТОРИЙ 2003», 2015.
2. Борисенко М.Г., Н.А. Лукина «Грамматика в играх и картинках» (Фрукты) – Санкт – Петербург «Паритет» 2004.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья (Программа оздоровления дошкольников) – Москва Творческий центр 2007.
4. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина Безопасность: Санкт Петербург «Детство – Пресс» 2002.
5. Голицына Н.С. ОБЖ для младших дошкольников Система работы: Москва «Издательство «Скрипторий 2003» 2010.
6. Шевелькова Л. «Я здоровым стать хочу...»//Здоровье дошкольника № 5