

МБДОУ «Холм –Жирковский детский сад «Теремок»

Краткосрочный проект
«Витамины и здоровье» во второй младшей группе

Составил: воспитатель
Дмитриева С.С.

Тема проекта: «*Витамины и здоровье*»

Тип проекта: познавательно - исследовательский.

Продолжительность проекта: 1 неделя

Участники проекта: дети и воспитатели второй младшей 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;

Актуальность проекта:

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.

Здоровый образ жизни немислим 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

овошах 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.

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

Проблемный вопрос:

Что такое витамины, где они содержатся?

Перспективный план работы по проекту:

I. Подготовительный этап

- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- Разработка плана реализации проекта.
- Разработка дидактических игр, пособий.
- Подборка иллюстративного материала.
- Подборка стихотворений, загадок по теме.
- Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
- Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

II. Основной этап

Работа с детьми:

1. Беседа по презентации: «Овощи и фрукты - полезные продукты»
2. Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Корзинка здоровья»
3. Продуктивная деятельность. Лепка. Тема: «Разноцветные витамины».
4. Продуктивная деятельность. Рисование: «Нарисуем овощи».
5. Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Сор овощей»

- потешки, пословицы, поговорки,

- Русские народные сказки:

«Вершки и корешки».

- Разгадывание загадок «Фрукты и овощи».

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

7. Дидактические игры:

«Разрезные картинки»
«Овощи и фрукты»
«Овощное лото»
«Что лишнее?»

8. Подвижные игры

«Ловишки – убежим от вируса»
«Собери витамины»
«Огуречик, огуречик»

III. Заключительный этап

Создание коллажа (*коллективная аппликация*) *«Корзина здоровья»*
Перспективный план реализации проекта *«Витамины и здоровье»*

План

Понедельник

Пальчиковая гимнастика *«Горох»*
Беседа с детьми с презентацией *«Овощи и фрукты - полезные продукты»*
Чтение русской народной сказки *«Вершки и корешки»*.
Дидактическая игра *«Овощное лото»*;

Подвижная игра

«Огуречик, огуречик».

Вторник

Пальчиковая гимнастика *«Мы делили апельсин»*
Дидактическая игра: *«Разрезные картинки»*;

Продуктивная деятельность. Лепка: Тема: *«Вылепи какие хочешь овощи»*.

Дидактическая игра *«Овощи и фрукты»*

Подвижная игра

«Ловишки – убежим от вируса»

Среда

Пальчиковая гимнастика *«Мы капусту рубим, рубим...»*.

Продуктивная деятельность. Аппликация: Тема: *«Апельсины и сливы лежат на блюде»*.

Подвижная игра *«Передай апельсин»*

Дидактическая игра *«Кубики с картинками»*;

Четверг

Продуктивная деятельность. Рисование: «Нарисуем овощи».

Пальчиковая гимнастика «Грушка»

Дидактическая игра «Что лишнее?»;

Разгадывание загадок «Фрукты и овощи»

Русские народные потешки (чтение и заучивание);

Подвижная игра «Собери витамины»

Пятница

Пальчиковая гимнастика «Огуречик»

Создание плаката (коллективная аппликация) «Корзина здоровья»;

Чтение худ. литературы: К. Чуковский «Сор овощей»

Консультация для родителей

«О пользе витаминов для детского организма»

РОЛЬ ВИТАМИНОВ

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав ферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ, для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом - снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это **витамин С** (*аскорбиновая кислота*).

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии)

В каких продуктах «живут» витамины.

Где живет Чему полезен

Витамин «А»

В рыбе, печени, абрикосах Коже, зрению

Витамин «В1»

В рисе, овощах, птице Нервной системе, памяти, пищеварению

Витамин «В2»

В молоке, яйцах, брокколи Волосам, ногтям, нервной системе

Витамин «РР»

В хлебе, рыбе, овощах, мясе Кровообращению и сосудам

Витамин «В6»

В яичном желтке, фасоли Нервной системе, печени

Витамин «В12»

В мясе, сыре, морепродуктах Росту, нервной системе

Витамин «С»

В шиповнике, облепихе Иммунной системе, заживление ран

Витамин «Д»

В печени, рыбе, икре, яйцах Костям, зубам

Витамин «Е»

В орехах, растительном масле Половым и эндокринным железам

Витамин «К»

В шпинате, кабачках. капусте Свертываемость крови

Пантеиновая кислота

В фасоли, цветной капусте, мясе Двигательной функции кишечника

Фолиевая кислота

В шпинате, зеленом горошке Росту и крветворению

Биотин

В помидорах, соевых бобах Коже, волосам, ногтям

Дорогие родители!

Не забывайте весело гулять вместе с детьми.

Дышать свежим воздухом и заряжаемся

витамином «Д» от солнышка.

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.
2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. (*утром расходуется больше энергии, чем вечером*).
3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
4. Хорошо пережёвывать – значит, ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.
5. Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
6. За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.
7. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помочь мышцам.
8. После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.
9. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.
10. Полезно выпивать 2 литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.
3. Еда не должна быть не слишком холодной, ни слишком горячей.
4. Рот не набивают едой, во время еды не разговаривают.
5. Рот и руки после еды вытирают бумажной салфеткой.
6. Не следует во время еды:
 - Слушать громкую музыку.
 - Понукать, поторапливать ребёнка.
 - Насильно кормить или докармливать.
 - Осуждать ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.
7. Следует эстетично сервировать стол, красиво оформлять блюда.