

**ПРОЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ  
ГРУППЫ №12 «СМЕШАРИКИ»  
«ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ВИТАМИННЫЕ ПРОДУКТЫ»**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве.

**Актуальность:** 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. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Овощи и фрукты не несут в себе огромной энергетической ценности, но они играют роль главного поставщика нутриентов, в которых нуждается человеческий организм. Это настоящий дар природы, который обеспечивает детский организм жизненно необходимыми элементами.

Проект разработан в силу особой актуальности проблемы недостаточной осведомленности детей о пользе витаминов. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Он определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение трёх недель. Содержание программы рассчитано на детей старшей группы.

**Тема проекта:** «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

**Срок проекта:** Три недели (01.08 по 18.08.2017г.)

**Тип проекта:** Информационный практико – ориентированный.

**Проблема:** недостаточная осведомленность детей о пользе витаминов в детском организме в летний период.

**Цель:** Дополнение и закрепление знаний детей о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах или фруктах.

**Задачи:**

1. Углубить знания детей и родителей о ценностях продуктов питания (овощей и фруктов), о способах хранения и приготовления салатов из овощей и фруктов.
2. Обогащать и развивать активный словарь детей.
3. Вызвать у детей познавательную активность по теме “Что полезно и что вредно для здоровья” посредством игровой, трудовой и практической деятельности.
4. Воспитать культурно-гигиенические навыки и желание быть здоровым.

**Ожидаемые результаты:**

Образовательные

1. Дети узнают много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.
2. Дети будут уметь классифицировать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знать содержание в них определенных витаминов и их значение для здоровья организма.
3. Родители грамотно и творчески будут относиться к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

Воспитательные

1. Дети станут более выносливыми, жизнерадостными, здоровыми.
2. Не привередничать во время еды.

**Пути реализации проекта:**

- НОД по образовательной области «Здоровье»;
- Игровая деятельность;
- Художественно-эстетическая деятельность (рисование);
- Трудовая деятельность.

### Этапы реализации проекта:

Этапы	Содержание работы	Срок
1.Подготовительный этап	1.Диагностика имеющихся представлений о здоровом питании и употреблении витаминов. 2.Подбор дидактических игр. 3.Подбор сюжетно-ролевых игр. 4.Подготовка методического обеспечения.	1 неделя
2.Основной этап	1. Реализация плановых мероприятий.	2 неделя
3.Заключительный этап	1. Подведение итогов (закрепление).	3 неделя

### График мероприятий

Виды Деятельности	Мероприятия	Срок
Практический труд.	1.Уход за выращиванием овощных культур на мини-огороде.	Ежедневно.
Совместная деятельность взрослого и ребенка.	1."Загадки с грядки". 2."Витамины и здоровый организм".	Ежедневно.
Беседы.	1."Самоанализ своего здоровья и забота о нем" (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься). 2.Составление рассказа "Вкусные истории".	Ежедневно.
Наблюдения.	1.За ростом овощных культур на мини-огороде.	Ежедневно.
Дидактические игры.	1."Самые полезные продукты" 2."Волшебный мешочек" 3."Попробуй и отгадай"	3 раза в неделю поочередно.
Игры-соревнования.	1."Овощи и фрукты" 2."Вершки и корешки"	
Сюжетно-ролевые игры.	1."Овощной магазин" 2."Семья" 3."Детский сад" 4."Поликлиника"	Ежедневно по желанию детей.
Изобразительная деятельность.	1.Рисование: "Самые здоровые жители овощной и фруктовой улицы Сезам". (Монотопия, вырезывание, приклеивание на блюдо).	3 неделя.
Художественная деятельность.	1.Загадки об овощах и фруктах. 2.Стихотворения об овощах и фруктах. 4."Огородные сказки" ("Как вырос огурец", "Почему помидор красный") 5.Рассказ "Фрукты-овощи" ("Учимся правильно питаться", Ю.П. Климович	Систематическая работа в течении 3-х недель.
Развлечения (инициатива детей)	1.Инсценировка: По сказки "Репка".	3-я неделя.

Художественное слово

Из овощей и фруктов  
Приготовить можно  
Салатов витаминных,  
И простых, и сложных!

Морковь и яблоко сдружились  
И в дорогу снарядились:  
На терке прыгали, и вот -  
Нам попали прямо в рот!

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
витамины А, В,С !

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Кожуру мы оставляем  
И завариваем с чаем!

За обедом  
Мы с соседом  
Любим есть зеленый лук -  
Помогает от недуг!

Как - то овощи и фрукты  
Вдруг решили поиграть,  
Поиграли, поплясали -  
Надо домики искать . . .

Необычный этот дом:  
Покупаем в доме том  
Помидоры и капусту,  
Лук и перец очень вкусный,  
Фрукты, ягоды, салат -  
Всё полезно для ребят!

## **Как витаминизировать питание ребенка**

**(информация для родителей)**



Чтобы улучшить работу иммунной системы ребенка в зимний период, необходимо витаминизировать его питание на протяжении лета и осени. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как капуста, морковь, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

### **Источники витамина С**

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С. Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

### **Источники витаминов А и В6**

Морковь является настоящим кладом этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

### **Источники витамина В1 (тиамин)**

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и

большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

### **Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины**

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов. При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их стушите, испечете на гриле или в духовом шкафу либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут. Знайте, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.

### **Весёлые стишки про фрукты.**

Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.

Яблочко родное,  
Наше, наливное.  
Вырастет у нас в саду,  
Осенью за ним пойду.

А малинка так мала:  
Только в рот ее взяла,  
Тут же все растаяли  
Маленькие шарики.

Слива лиловая,  
Наша – садовая,  
Вкусная, нежная,  
Очень полезная.  
А еще из сливы спелой  
Мы повидло можем сделать!

Спелый, сочный апельсин -  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.

Спорил как-то кабачок  
И фасолевый стручок:  
Красивее кто цветёт,  
И кто первый подрастёт?  
Так всё спорили, решали,  
Но ответ простой не знали:  
Каждый, так всегда бывает,  
В своё время созревает.

За селом у двух дорог,  
Ох-ох-ох.  
Баба сеяла горох,  
Ох-ох-ох.  
Лук взошел, а не горох,  
Ох-ох-ох.  
Да еще чертополох,  
Ох-ох-ох.  
Баба руки развела,  
Ох-ох-ох  
Видно память подвела,  
Ох-ох-ох.

### **Опросник для детей по теме**

#### **« Овощи и фрукты – полезные продукты»**

1. Чем полезны овощи и фрукты?
2. Какие витамины есть в овощах и фруктах?
3. В каких овощах и фруктах содержатся витамины полезные для зрения?

#### **Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**1.**Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.**Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**5.**Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

**6.**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).



- Почему на дереве выросла морковь?
- Чем полезно молоко?
- Какой витамин в свекле?
- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

### **Памятка для родителей «Советы Доктора Витаминкина»**

- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Сладостей тысячи, а здоровье одно.
- Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть–чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.
- Овощи и фрукты – полезные продукты! Используйте их круглый год.

### **Правила хорошего питания**

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 помогать 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.

### **Культура еды**

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.

*Бурдуковская Ольга Алексеевна, воспитатель 1-й категории.*