

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №6»
города Сосновоборска**

Исследовательский проект

**«ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ ПОМОГАЮТ
ВИТАМИНЫ»**

старшая группа «В» комбинированной направленности

**Выполнили воспитатели:
Перепелка Я.А.
Воронько-Гуслякова Л.Р.**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Здоровье человека во многом зависит от того, на сколько полезную пищу мы употребляем. Польза продуктов основана на содержании в них полезных веществ- витаминов и микроэлементов. Особенно важны витамины в рационе детей. Им они необходимы для роста, правильного формирования мышечной, костной и других систем.

ПРОБЛЕМА

Дети плохо кушают в детском саду, многие не едят лук, свеклу, печень и т.д. Отсутствует мотивация правильно питаться. Нет представлений о том, как сохранить и укрепить свое здоровье с помощью питания.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

- Тип проекта:** исследовательский
- Вид проекта:** групповой
- Срок реализации проекта:**
краткосрочный (3недели, март 2023г.)
- Участники проекта:**
 - дети старшей группы,
 - воспитатели,
 - родители

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: формирование представлений детей о зависимости здоровья человека от правильного питания через развитие проектной деятельности исследовательского типа.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные:

- Формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку играть, трудиться, заниматься сообща.

Развивающие:

- Способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.
- Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки продуктов, их сходство и различия.
- Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов

Обучающие:

- Учить детей совместно с родителями создавать проекты, развивать совместную деятельность родителей и детей, закреплять представления об овощах, фруктах, крупах, расширять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Предполагаемый результат

- 1. Знание детьми значения правильного питания и значимости влияния витаминов на здоровье.**
- 2. Дети знают основные витамины, которые содержатся в овощах, фруктах и других продуктах, как они влияют на организм человека.**

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Подготовительный этап- подготовка методического обеспечения: определение содержания проекта, подбор пособий, художественной литературы, дидактических и сюжетно-ролевых игр; беседы и консультации на темы: «Овощи и фрукты-полезные продукты»

Основной этап-беседы с детьми «Что такое витамины и для чего они нужны человеку?», «В каких продуктах живут витамины?», «Где найти витамины весной?»; чтение художественной литературы, отгадывание загадок, рисование и лепка по теме проекта; уход и наблюдение за выращиванием овощных культур на мини-огороде (лук), ведение записей в альбоме наблюдений; изготовление «чесночиц» для профилактики ОРВИ.

Заключительный этап- обобщение опыта, работа с родителями (приготовление витаминного салата с ребенком); оформление стенгазеты «Витаминный калейдоскоп».

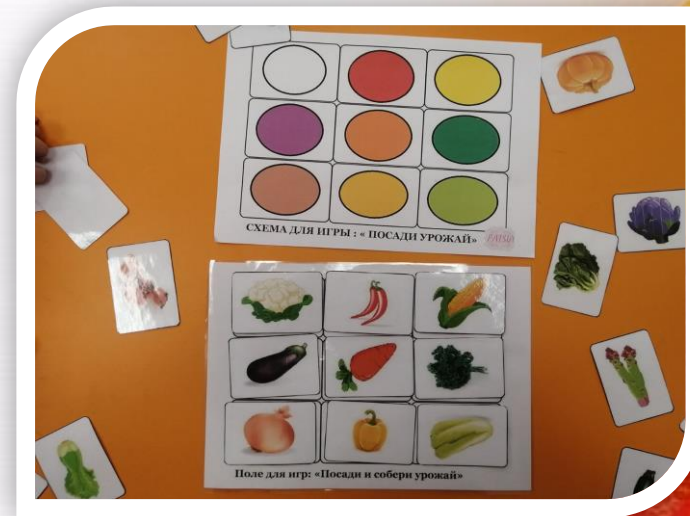
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ



ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ



СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА



ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (рисование)



ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (лепка)



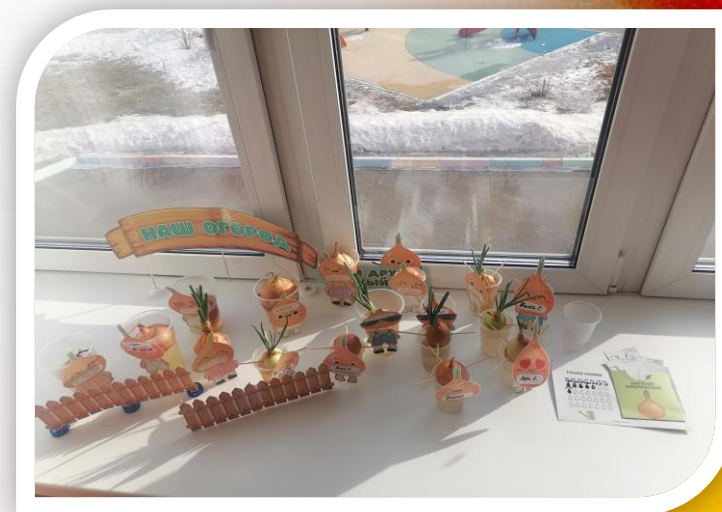
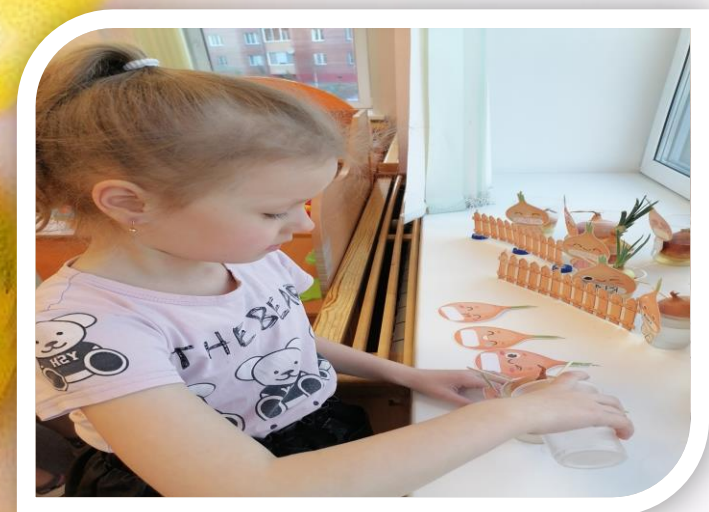
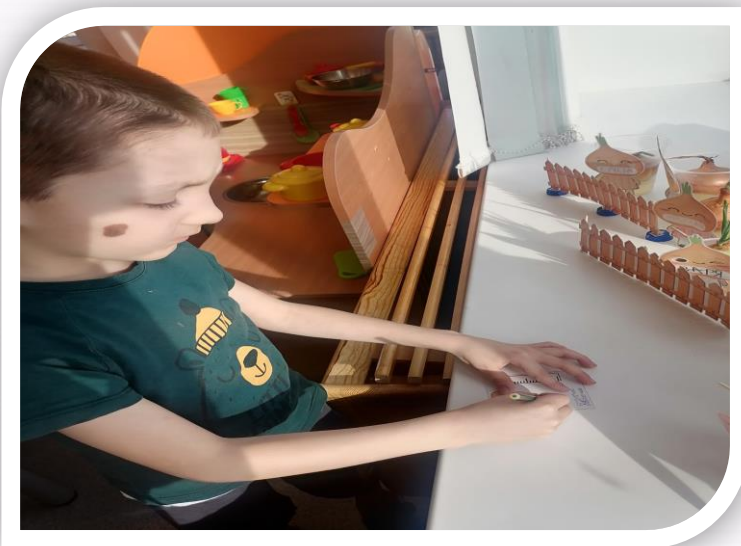
ПОСАДКА МИНИ-ОГОРОДА



УКРАШЕНИЕ МИНИ-ОГОРОДА



УХОД И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ВЫРАЩИВАНИЕМ ЛУКА



УПОТРЕБЛЕНИЕ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА ЗА ОБЕДОМ



УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧЕСНОКА ЗА УЖИНОМ



ИЗГОТОВЛЕНИЕ «ЧЕСНОЧНИЦ» ДЛЯ ПРОФИЛАТИКИ ОРВИ



ОФОРМЛЕНИЕ СТЕНГАЗЕТЫ «ВИТАМИННЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»



КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



Консультация для родителей ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Забывая о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов. Свежие фрукты, ягоды, овощи и зелень выгодно отличаются от других продуктов. Они относительно бедны жирами (0,5–0,6%) и белками (1–5%), но содержат широкий комплекс витаминов и минеральных веществ, большое количество углеводов и ряд других соединений, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Еще одно из достоинств свежих овощей, фруктов и ягод — высокое содержание пектиновых веществ и пищевых волокон, нормализующих процессы пищеварения. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они обволакивают вредные вещества и предохраняют слизистую оболочку от воздействия различных микробов и токсинов. А пищевые волокна (клетчатка) способствуют развитию полезной микрофлоры в кишечнике и регулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту. Но все полезно в меру. При беспорядочном употреблении свежих фруктов, ягод и овощей организм получает избыточное количество пищевых волокон. В результате резко ускорится продвижение пищи через кишечник и у ребенка может начаться диарей. Остановимся на самых известных.

Яблоки — прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

Груши — содержат органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росту полезных бактерий в кишечнике.

Лимон богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

Абрикос содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

Виноград помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушении обмена веществ (диатез).



Клубника содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка. Малина богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод. Брокколи по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легко усваивается детским организмом.

Минералы улучшают свертываемость крови, зрение, повышают иммунитет. Кабачки полезны для больных, страдающих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходит для детского питания. Картофель укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением. Как видно, польза овощей и фруктов огромна. И знай особенности каждого, в зависимости от времени года и вкуса ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.

Пальчиковая игра с детьми по теме «Овощи, фрукты»



Закливание

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается. Как правило летом врачи рекомендуют увести детей подальше от города: на море, на дачу, в деревню в бабунки. Если нет возможности выехать за город нужно записать ребенка в спортивные секции, лучше всего подойдут занятия в бассейне.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снизить температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастному душу. Это поможет улучшить иммунитет.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИННОГО САЛАТА



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВИТАМИННОГО САЛАТА

