

**Проект «Витамины я люблю – быть здоровым я
хочу»**

**Младшая группа №8
Воспитатель: Гегель О.Л. 1 КК**

Актуальность проекта:

Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым
Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.
Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -
Во фруктах и в ягодах есть витамины.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья и детский сад. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание.

Цель проекта: формировать у детей понятие «витамины»; закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Задачи проекта:

- познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;
- способствовать развитию творческих способностей детей;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.



Игры с кубиками
Б. Никитина
«Сложи узор»
«Яблоко»



Игры с пазлами
«Овощи и
фрукты»





**Сюжетно – ролевая игра
магазин «Овощи и фрукты»**

**Подвижная игра
«Огуречик, огуречик...»**

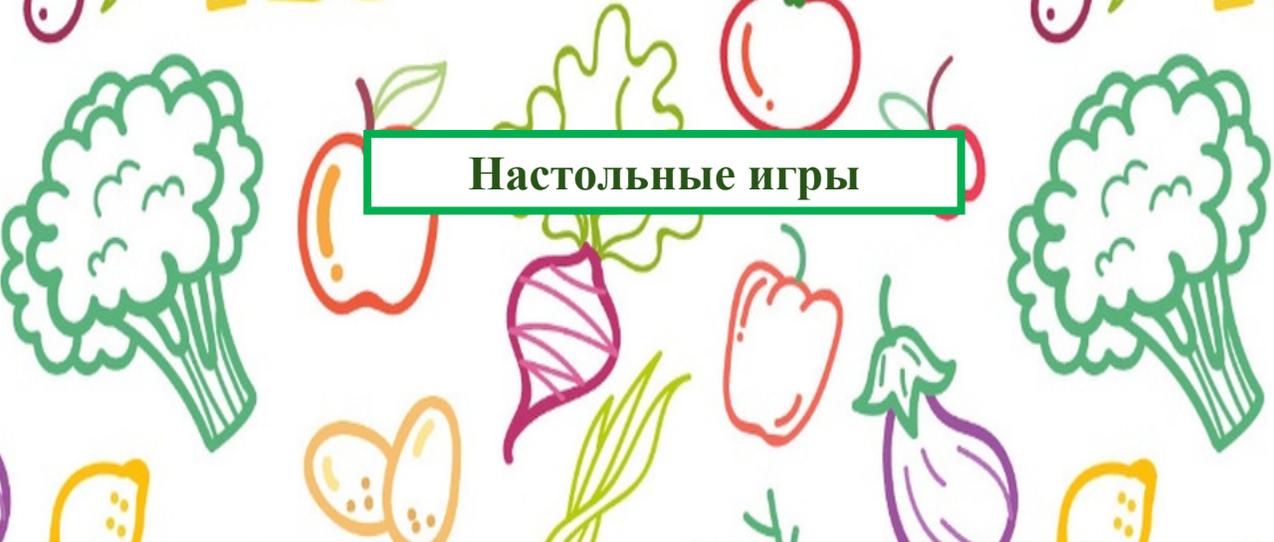


**Игра «Собери в корзинку
овощи, фрукты»**





«Найди по цвету»



Настольные игры



«Найди по тени»



«Кубики»



«Заплатки»



Раскраски овощи и
фрукты



Лепка «Огуречик,
огуречик»...



Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Спор овощей», Е. Юдин «Две фасольки, три боба», И. Токмакова «Купите лук», «Яблонька». Русские народные сказки: «Петушок и бобовое зернышко»; «Вершки и корешки».

- потешки, пословицы, поговорки,
- разучивания стихотворения об овощах и фруктах

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!

- разгадывание загадок «Фрукты и овощи».

Беседы: «Здоровая пища», «Витамины укрепляют организм», «Поговорим о пользе овощей, фруктов и ягод», «О пользе витаминов и для чего они нужны человеку?», «Каша – полезная еда», «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу».

Работа с обучающими карточками «Овощи», «Фрукты», «Ягоды».

Пробуем и угадываем на вкус «Что это?» (фрукт или овощ).

Дидактические игры: «Разрезные картинки», «Во саду ли в огороде», «Чудесный мешочек», «Чего не стало?», «Овощи и фрукты», «Кубики с картинками», «Что лишнее?», «Узнай по описанию», «Съедобное - несъедобное», «Угадай, какой овощ», «Разложи по тарелочкам фрукты»

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

Аппликация «Витамины на тарелке»

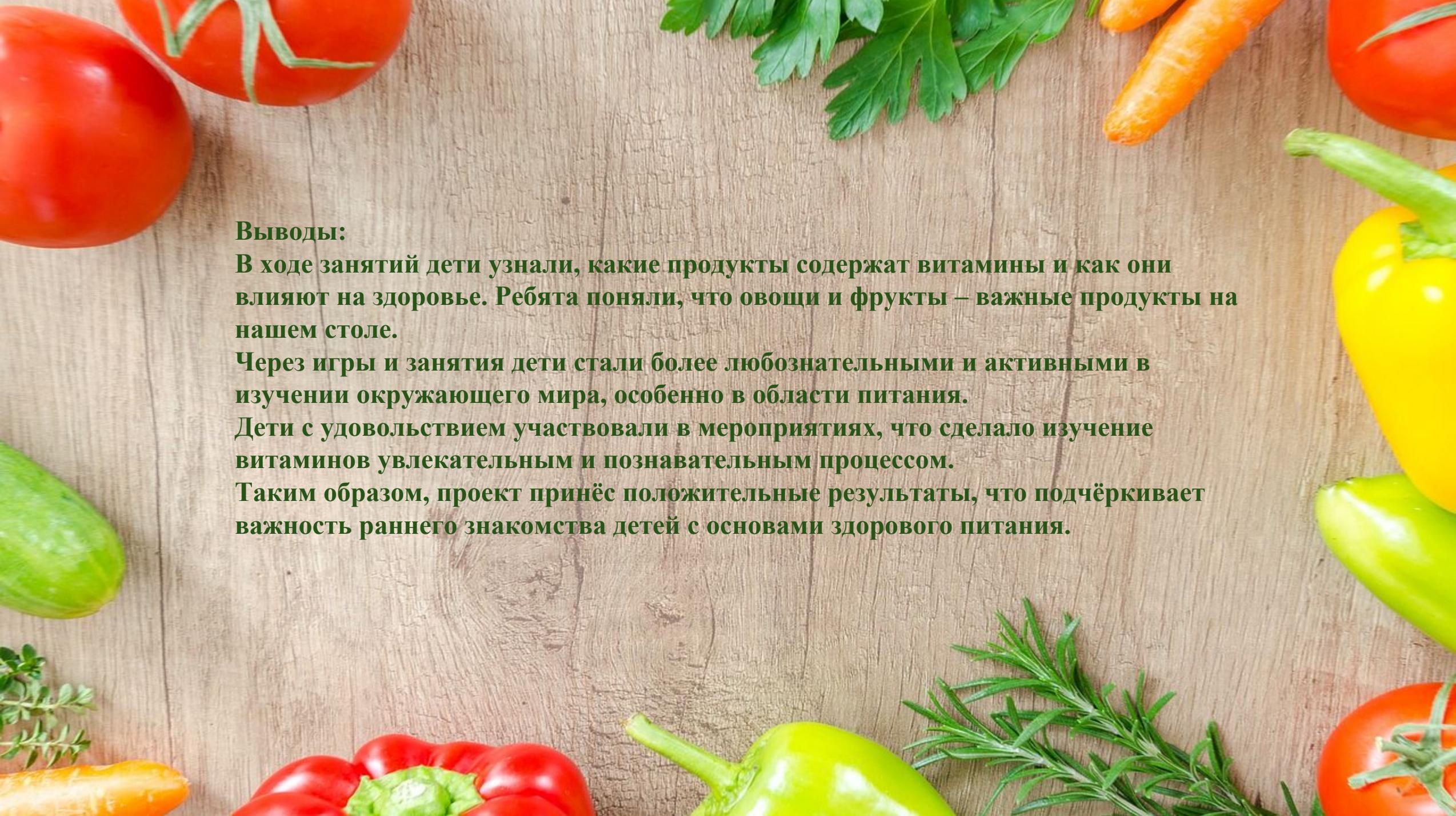


Игры с камешками Марблс



Кушаем витамины



A top-down view of various fresh vegetables including tomatoes, carrots, parsley, bell peppers, and cucumbers arranged around a central text area on a light-colored wooden surface.

Выводы:

В ходе занятий дети узнали, какие продукты содержат витамины и как они влияют на здоровье. Ребята поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе.

Через игры и занятия дети стали более любознательными и активными в изучении окружающего мира, особенно в области питания.

Дети с удовольствием участвовали в мероприятиях, что сделало изучение витаминов увлекательным и познавательным процессом.

Таким образом, проект принёс положительные результаты, что подчёркивает важность раннего знакомства детей с основами здорового питания.