**Проект «От простуды и ангины помогают витамины!»**

Организация проекта предполагает активное участие родителей воспитанников, так как в семье формируются основы культуры еды ребёнка, его вкусовые предпочтения и разнообразие в питании. Познакомить с понятием «здоровое питание» и рассказать, что есть продукты полезные и вредные. В полезных продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами, и основные из них - витамины А, В, С, Д.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1. Название проекта:** «От простуды и ангины помогают витамины!»

**2. Вид проекта:** исследовательский.

**3. Длительность работы над проектом:** 1 месяц.

**4. Участники:** дети 5-6 лет.

**5. Проблемное поле:** недостаток витаминов в детском организме в зимне- весенний период; познавательная активность детей по теме «Что полезно и что вредно для здоровья».

**6. Цель проекта:** дополнение и закрепление знаний детей о витаминах, их пользе для здоровья человека; познакомить детей с витаминами А, В, С, Д, раскрыть значение для человека тех или иных витаминов, содержащихся в овощах или фруктах.

**7. Этапы работы над проектом.**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. *Подготовка методического обеспечения*: определение содержания проекта, подбор пособий, литературы, дидактических и сюжетно-ролевых игр и др.

*Беседы с родителями о проекте и консультации на темы:* «О ценности продуктов питания: овощей и фруктов», «Витаминизирование блюд в зим- не-весенний период».

ОСНОВНОЙ ЭТАП. *Беседы с детьми* «Что такое витамины, для чего они нужны человеку?», «В каких продуктах живут витамины?», «Где найти витамины весной?».

*Чтение, отгадывание загадок, игры, рисование и лепка по теме.* Уход и наблюдение за выращиванием овощных культур на мини-огороде (лук, петрушка, укроп). Ведение записей в альбоме наблюдений. Мастер-классы по приготовлению соков, чаёв, салатов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП. *Составление сборника* «Витамины и здоровый организм» (рассказы, загадки, сказки, игры, фото приготовленного витаминного салата ребёнком вместе с родителями).

*Оформление тематической папки* «Витаминный калейдоскоп». Оформление книги сказок про овощи и фрукты.

**8. Презентация проекта.** Выставка детских поделок, музыкальный досуг «Витаминная семья».

**ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ К ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**Примерные вопросы по теме проекта.** «Что ты любишь больше всего есть на завтрак?», «Объясни, как ты понимаешь выражение "здоровое питание"?», «Какие витамины ты знаешь и для чего они нужны?», «Назови продукты, полезные для здоровья, и, если запомнил, расскажи, какой из витаминов в нём содержится».

**Дидактические игры:** «Самые полезные продукты», «Попробуй и отгадай», «Фруктовое домино», «Что сажают в огороде?», «Овощи и фрукты», «Вершки и корешки», «Собираем урожай».

**Задания для детей**. «Разложи овощи и фрукты». Приготовьте овощи и фрукты или картинки с их изображением: груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свёкла, репка, зелёный лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы… Поставьте перед ребёнком 4 тарелки, а под ними буквы А, В, С, Д. Предложите разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

«Составляем меню». Попытайтесь вместе с ребёнком составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите, о тех продуктах, которые вам потребуются. Предложите вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.

**Чтение художественных произведений**. Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог», Ю. Климович «Учимся правильно питаться», Н. Кончаловская «Про овощи» (шутка), Т. Петухова «Капуста», В. Коркин «Что растёт на нашей грядке», А. Прокофьев «Огород», «Капуста», Е. Трутнева «В магазине овощном», Ю. Тувим «Овощи», С. Полякова «В огороде», В. Орлов «Пшеница», Т. Шорыгина «В огороде репка», «Редька», Н. Астахова «Малина».

**Информация о витаминах** А, В, С, Д. Витамин А очень важен для зрения. Содержится в моркови, тыкве, дыне, сладком перце, картофеле, персиках, абрикосах, яйцах, мясе, рыбе, петрушке. Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу - сердцу. Содержится в твороге, овсяных хлопьях, зелёном горошке, бананах, черешне, клубнике, капусте, бобовых, свёкле, молоке. Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего его содержится в рыбьем жире, рыбе, яичном желтке, говядине, в крапиве, грибах. Витамин С укрепляет весь наш организм, делает человека более здоровым, не подверженным простудам. Содержится в яблоках, клубнике, чёрной смородине, шиповнике, лимоне, облепихе, цветной капусте, зелёном горошке.

**Пословицы и поговорки**

Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.

Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.

Чеснок да лук от семи недуг.

Ешь правильно - и лекарств не надобно.