

**Отчет о реализации социально - значимого проекта
по теме: «Дети и витамины»**

Автор-разработчик – воспитатель МАДОУ №37
Бабенко Виктория Владимировна

Одной из актуальных проблем современного общества является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

Очень важным на сегодняшний день становится формирование у детей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому и безопасному образу жизни.

Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного, правильного). Так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и иных продуктах питания. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Безусловно, забота о здоровье - это ответственная работа, начало которой должно быть положено в семье. С этой целью мною было проведено анкетирование среди родителей воспитанников «Питание в семье».

Итоги обработанных анкет:

1. Как вы думаете есть ли взаимосвязь питания и здоровья? (90% - отметили взаимосвязь, 10% - нет).

2. Знаете ли вы о вкусах своего ребенка? (80% - да, 20%- сомневались) (укажите его любимое блюдо)

3. Рассказываете ли вы ребенку о полезных свойствах продуктов, витаминах в них содержащихся? (40% - рассказывают, 60% - не поясняют)

4. Какое полезное блюдо вы готовите дома, помогает ли вам ребенок?

(Блюдо назвали все, но не все можно отнести к полезным; 30 % семей ответили, что привлекают детей к процессу приготовления).

По итогам анкетирования, бесед с детьми, родителями, я пришла к выводу о необходимости в полной мере раскрыть данную тему. Работая над проблемой, был разработан познавательный - творческий, краткосрочный проект «Дети и витамины».

В рамках проекта было проведено много мероприятий:

- Беседы с детьми, познавательные игры - практикумы, где дети познакомились с понятием «витамины», «рациональное питание», «система пищеварения», «здоровье».
- Творческие конкурсы: среди детей « Я люблю овощи, фрукты» (рисуем, лепим, мастерим); среди родителей - сказкотворчество.
- Организация и проведение выставки «Чудеса с осенней грядки» в рамках общего мероприятия ДООУ «Осенняя ярмарка».
- Интересные фотоматериалы домашних полезных блюд с трансляцией среди детей других групп дет.сада, поощерительными призами.
- Трансляция воспитателем информации о пользе овощей, фруктов, зелени, ягод, также способах сохранения в них витаминов среди детей, коллег других групп.
- Распространение познавательно-дидактической игры «Витамины и полезные продукты» в ДООУ.
- Родительское собрание «Витамины много значат!».

Проект «Дети и витамины» реализован. Проведена интересная познавательная и творческая работа. Доказана актуальность выбранной темы. Дети получили общие представления о здоровье, как о ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, научиться беречь его. Расширились знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Дети получили знания о витаминах, их пользе и содержании в овощах, фруктах, ягодах. Это все способствовало формированию познавательного интереса к окружающему миру, способности к поисковой деятельности. Значима роль родителей, которые оказали творческую помощь. Я думаю, что этот проект закрепил в детях и родителях убеждение, что только здоровая семья может быть по - настоящему счастлива.





Оладьи из тыквы и яблок

- Ингредиенты: Тыква — 200 Грамм
 Яблоко — 1 Штука
 Яйцо — 1 Штука
 Соль — 1 Щепотка
 Сахар — 1 Ст. ложка
 Мука — 4 Ст. ложки



С тыквы и яблока снимаем кожуру. У тыквы вырезаем волокна, у яблока удаляем сердцевину. Трем на мелкой терке тыкву, а на крупной - яблоко.



Соединяем, добавляем яйцо и сахар.



Перемешиваем.



Последней насыпаем муку. Тщательно перемешиваем, чтобы не было комочков.



Выкладываем столовой ложкой на разогретую сковороду, и жарим.



Получаются нежные и мягкие оладушки со вкусом конфет, которые мы любим всей семьей.





