



МБДОУ «Детский сад № 11»
Проект «Витамины я люблю, быть здоровым я
хочу!»

Составила : Груздева Т.Н.





Паспорт проекта:



- Продолжительность — июнь-октябрь;
- Тип проекта — познавательно-творческий;
- Участники проекта — дети старшей группы, родители, воспитатели.



Актуальность проекта.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. 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.



Цель проекта:

Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.



Задачи проекта:

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



Этапы проекта:

1. Подготовительный: изучение литературы по проблеме, сбор информации, беседы с родителями по теме; заполнение анкет родителями по теме.
2. Основной: посадка овощей в огороде, рисование овощей, фруктов, лепка (налеп) на тему «Ветка винограда», показ сказки «Репка» для малышей , подборка дидактических и сюжетно-ролевых игр по теме.
3. Заключительный: родители с детьми готовят оформление вместе с родителями альбома «Моё любимое блюдо», фотоальбом «Здоровый образ жизни – это здорово !»



Предполагаемые результаты:

1. Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья;
2. Понимание необходимости правильного питания;
3. Развитие познавательных и творческих способностей детей;
4. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».



Маршрут проекта:

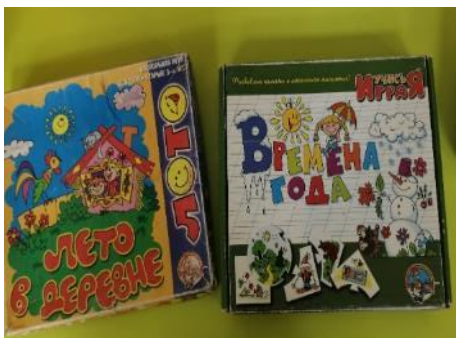
В огороде посеяли репку , с целью формирования у детей интереса к опытнической и исследовательской деятельности по выращиванию полезных для здоровья растений и овощей, воспитание у детей любви к природе.



Беседа : «Для чего витамины необходимы человеку», «Как витамины вирус победили», «Где живут витамины», «Уроки правильного питания».
Рассматривание пирамиды питания



Дидактические игры: «Четвертый лишний», угадай
«Вершки-Корешки», «Готовим обед», «Мы ходили в
магазин»



Лепка «Ветка винограда»



Подготовка и показ сказки «Репка» для малышей



Сюжетно-ролевые игры: «Поварята», «Кафе», «Больница», «Семья», «Магазин»



Рисование натюрморта

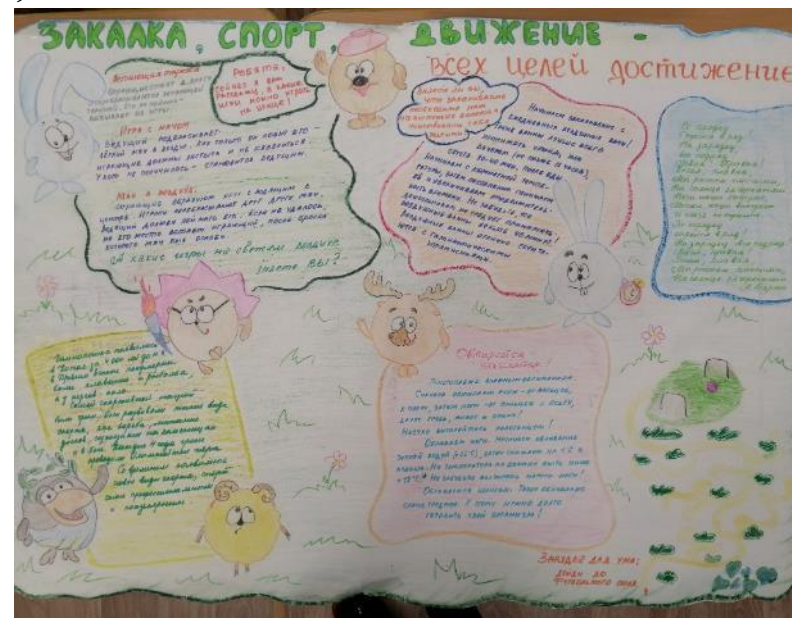


Изготовление газеты с детьми «Здоровый образ жизни –это здорово!»



Сотрудничество с родителями

Родители вместе с детьми показали свои творческие способности при изготовлении книжечек-малышек, плакатов на тему «Моё любимое блюдо», «Спорт, закладка, движение»





Мое любимое печенье из песочного теста

Подготовим продукты:

- масло сливочное 200 г
- сахар 150 г
- сахар ванильный 10 г
- яйцо 2 шт.
- мука пшеничная 420 г
- разрыхлитель теста 5 г

Сливочное масло заранее достаем из холодильника, чтобы оно стало комнатной температуры. Масло хорошо взбиваем с обычным и ванильным сахаром при помощи миксера. По одному добавляем яйца, после каждого взбиваем до однородной массы. Муку смешиваем с разрыхлителем и порциями просеиваем в масляную массу. Замешиваем мягкое нелипкое тесто.

Тесто надо собрать в шар, завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 30 минут.

Включаем духовку разогреваться до 200 градусов. Тесто раскатываем в пласт толщиной 6 мм. Вырезаем формочками печенье. Противень надо застелить бумагой для выпечки и аккуратно разложить печенье на расстоянии друг от друга. Сверху можно посыпать сахаром или измельченными орешками.

Выпекаем в середине духовки 8-10 минут. Песочное печенье готово! Из данного количества теста получается 750 г печенья.

Приятного аппетита!

Сладкое и полезное блюдо с творогом

Ингредиенты:

- творог - 200 г
- сахар - 50 г
- яйцо - 1 шт.
- мука - 100 г
- разрыхлитель - 5 г

Сладкое и полезное блюдо с творогом

Ингредиенты:

- творог - 200 г
- сахар - 50 г
- яйцо - 1 шт.
- мука - 100 г
- разрыхлитель - 5 г

Сладкое и полезное блюдо с творогом

Ингредиенты:

- творог - 200 г
- сахар - 50 г
- яйцо - 1 шт.
- мука - 100 г
- разрыхлитель - 5 г

РЕЦЕПТ СЫРНИКИ

Ингредиенты:

- Творог - 500 гр.
- Сахар - 2 ст.л.
- Мука - 2 ст.л.
- Яйцо - 1 шт.
- Сахар ванильный - 1 ч.л.
- Соль - 1 щепотка
- Масло растительное для обжаривания

1. Замешиваем тесто для сырников. В миске смешиваем творог, яйцо, муку (соль 20 г не добавляем). Соедините из однородности теста сырники. Обваляйте сырники в муке и сформируйте плоские круглые сырники.

2. В сковороду разогрейте на среднем огне, налейте масло, прогрейте его и обжарьте сырники до золотистого цвета с двух сторон по 5 минут.

3. На тарелку выложите сырники, посыпьте сахаром, украсьте фруктами, подавайте с сахарной пудрой и подавайте к столу. Приятного аппетита!



Полученный результат:

- У детей сформировалось представление о бережном отношении к себе, к своему здоровью, о вредной и полезной еде, об огромной пользе витаминов для их развития;
- Родители для себя подчеркнули то, что еда для ребенка должна быть здоровой и полезной, в рацион ребенка включались как можно больше полезных продуктов.

Вывод: Для развития нужна нам здоровая еда, будущее за здоровым поколением.

