

МБДОУ «Детский сад № 16 г. Беслана»

Проект

«Витамины наши верные друзья»

Участники проектной деятельности: дети старшей группы воспитатель: Саракеева Н.М.

Витамины

Витамины - просто чудо
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед ними упадут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда
Важнейшее условие.



Тип проекта: познавательно-творческий.
Сроки реализации: 3 месяца.

- * **Формы работы:** игровая, познавательная, продуктивная, работа с родителями.
- * **Цель проекта:** расширение у детей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового

Задачи проекта:

- * • Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- * • Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- * • Выяснить происхождение слова «Витамин». Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах. Оценить значение витаминов для человека.
- * • Развить познавательные и творческие способности детей в процессе разработки витаминизированного меню.

Актуальность проекта:

- * Фрукты, овощи, ягоды, продукты растительного происхождения являются обязательной и незаменимой частью нашего питания, оказывая огромное влияние на все органы пищеварения. Эти продукты – это кладезь витаминов, необходимых для ясности мышления, хорошего настроения. Витамины – эффективное лечебное средство взамен лекарственных препаратов. Витамины, которые содержатся в овощах, фруктах, ягодах и т. д, способствуют укреплению здоровья детей. Считаем, что тема данного проекта о необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод, мясных и рыбных блюд актуальна, отвечает потребностям родителей, воспитателей, детей.

Проблема.

* Постоянно работая с детьми, всё чаще приходится констатировать факт: дети не любят, не едят овощные, мясные и рыбные блюда. Дети в группе не едят запеканку, тёртую морковь с яблоками, овощные супа, рыбную котлету. Почему? Полезны ли эти продукты? Врачи - диетологи отмечают, что эти продукты отличные поставщики витаминов и употреблять их советуют до четырех раз в день. Проблему видим в том, что современным родителям некогда заниматься с детьми, они не задумываются об их здоровом образе жизни. Согласитесь, проще купить в магазине пельмени, сварить их, чем приготовить овощной салат или запеканку. Дети получают недостаточно информации о полезных продуктах. «Здоровье не купишь, его разум дарит» - гласит народная мудрость.

Этапы работы над проектом:

- * **1 этап. Подготовительный.** Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.
- * *Деятельность педагога.*
- * Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах).
- * Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр
- * Памятка «Продукты питания – источник здоровья».
- * *Совместная деятельность педагога с детьми.*
- * Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».
- * *Совместная деятельность родителей и детей.*
- * *Беседа с детьми: «Овощи и фрукты – источник здоровья».*

2 этап. Основной.

* Работа с детьми:

* Чтение художественной литературы:

- * Н. Павлова «Земляничка»;
- * С. Капутикян «Маша обедает»;
- * Д. Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котике Мурке»;
- * Е. Юдин «Две фасольки, три боба»;
- * И. Токмакова «Купите лук»;
- * К. Паустовский «Теплый хлеб»;
- * Н. Носов «Бобик в гостях у Барбоса»;
- * С. Топелиус «Три ржаных колоса»;
- * Н. Гернет, Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»;
- * Ю. Тувим «Овощи».

* Стихи наизусть: Н Шматъко «Стихи про витамины».

* Загадки о витаминах

* Художественное творчество: изображение в рисунках, аппликации и лепке овощей, фруктов, ягод (приложение).

* Рисование «Фруктовая сказка»;

* Лепка «Что созрело в саду и огороде?»;

* Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»

* Конструирование «Ягодка» (из бросового материала).

* Дидактические игры:

* Полезная и вредная еда;

* «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

* «Угадай-ка»;

* «Веселый повар»;

* «Угадай на вкус»;

* «Вершки – корешки».

* Развивающие игры:

* «Растения» (ботаническое лото);

* «Во саду ли, в огороде»;

* «Поваренок».

* Подвижные игры: «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; хоровод «Кабачок».

* Настольно-печатные игры: Лото «Растения»

* Сюжетно-ролевые игры:

* Повар;

* Магазин;

* Фруктовое кафе.

* Взаимодействие с родителями:

* Беседы о пользе овощей и фруктов; о пользе витаминов; вкусно и полезно.

3 этап. Заключительный.

- * . Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.
- * Индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку»
- * Совместная деятельность педагога с детьми.
- * НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм»
- * Беседа «Здоровая пища».
- * Проведение дидактических игр и упражнений.
- * Совместная деятельность родителей и детей.
- * Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.
- * Приготовление салата, овощного гарнира, икры, компота, витаминного чая.
- * Изготовление книжек-малышек.

Предполагаемый результат:

- * Изменение отношения детей и родителей к приему пищи, содержащей витамины и сохранению своего здоровья.
- * **Итог.**
- * Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только употребление продуктов, содержащих различные витамины, способствует здоровью. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является правильное и здоровое питание.

Работа над проектом



Узнаем много нового
Беседа с детьми «Овощи и фрукты – источник здоровья»



Взаимодействие с родителями.

Изготовление папки передвижки «Фрукты и овощи полезные продукты»

Рисование
«Фруктовая
сказка»





Лепка «Что созрело в саду и огороде»

Аппликация «Овощи на тарелке»



Работы детей сделанные совместно с родителями для выставки



Открытое НОД «Витамины и полезные продукты для здоровья» .



