

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 35»

ПРОЕКТ «ГДЕ ПРЯЧУТСЯ ВИТАМИНКИ?»

в средней группе
в рамках проекта
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Дата проведения: 01.09.-19.09.2021 г.

Воспитатели: Туманова Н.Н.
Шубина С.П.

Г. Петропавловск-Камчатский
2021 год

*Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.
(О. Ковальчук)*

Вид проекта: групповой.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

Сроки реализации проекта: с 01 – 19 сентября 2021 года

Участники проекта: дети средней группы, воспитатели, родители воспитанников.

Образовательные области: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

Актуальность проекта: Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Цель проекта:

Формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Задачи проекта:

Познакомить с понятием «**витамины**», их роли в жизни человека. Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (*еда должна быть не только вкусной, но и полезной*). Уточнить и обогатить знание детей и

родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека. Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

Классификация: «Фрукты», «Овощи», «Ягоды». Формировать умение обобщать по существенным признакам. Развивать у детей представления о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья человека. Развивать представления о витаминах, здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

Развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта. Создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности. Обогащение детей знаниями о пользе витаминов для нашего организма. Понимание детьми значимости влияния витаминов на здоровье. Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома. Сформированность сознательного отношения взрослых к проблеме правильного питания. Создание в группе необходимых условий для закрепления понятий: фрукты, овощи, ягоды. Создание альбомов для рассматривания «Овощи и фрукты». Тематическая выставка детских работ, выполненных совместно с родителями.

Содержание проектной деятельности.

Методы реализации проекта:

1. Игровая деятельность
2. Речевая деятельность
3. Познавательная деятельность
4. Художественная деятельность
5. Оздоровительная деятельность
6. Трудовая деятельность.

Этапы реализации проекта.

Подготовительный этап:

1. Беседа для уточнения представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни.
2. Подбор дидактических игр.
3. Подбор художественной литературы.
4. Подготовка методического обеспечения.
5. Консультации для родителей.

Основной этап:

1. Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.
2. Реализация плановых мероприятий.

Виды детской деятельности

Игровая деятельность:

Ди: «Четвертый лишний»; «Полезные и вредные продукты»; «Вершки – корешки»; «Дары природы»; «Что растет в огороде»; «Попробуй и отгадай»; «Чудесный мешочек»; «Собери картинку»; «Съедобное-несъедобное»; Приготовим суп Кукла заболела; С какого дерева упало; Овощи и фрукты; Узнай на вкус.

Настольные игры:

Лото; домино; пазлы Огород; Угадай, какой овощ; Что знаешь кислое, сладкое, горькое.

Подвижные игры:

«Собери урожай»; «Баба сеяла горох» -Собери витамины.

Сюжетно-ролевые игры:

«Магазин»; «Семья идет в магазин за полезными продуктами»; Больница; Овощной магазин; Аптека, «Фруктовое кафе».

Пальчиковые игры:

«Овощи-фрукты»; «Ягоды»; «Апельсин»; «Капуста»; «Овощи»; «Хозяйка с базара пришла».

Настольно-печатные игры:

«Во саду ли, в огороде?»; «Овощное лото».

Театрализованная игра: Огород.

Кукольный театр: «Вылечим Танюшу»; «Всех нужней я и вкусней»

Настольный театр: Доктор Айболит на рынке.

Речевая деятельность:

Заучивание и чтение стихов об овощах, ягодах и фруктах. Отгадывание и загадывание загадок об овощах и фруктах. Чтение пословиц и поговорок об овощах и фруктах; Д. Самойлов «У слоненка день рождения».

Драматизация: Сказки «Репка».

Ознакомление с произведениями художественной литературой:

стихотворение А. Барто «Морковный сок», Ю. Тувим «Овощи» Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор». Русских народных сказок «Репка», «Мужик и медведь», белорусской народной сказкой «Пых».

Познавательная деятельность:

Беседы: Наши друзья витамины; Как выращивают хлеб; Как выращивают лук на огороде; Полезные витаминки; Витамины я люблю – быть здоровым я хочу; Полезные витаминки; Витамины, где они живут?; Как витамины вирус победи; Как Дима закалялся от болезней; Витамины, которые мы вырастили

на огороде в д/с; Роль витаминов в жизни человека; Где живут витамины; Как витамины вирус победили; Что растет на огороде; О пользе овощей и фруктов; О пользе еды; Что растет в саду; Питание и здоровье; Рассмотрение иллюстраций «Овощи – фрукты-ягоды». «Для чего нужен лук?»; «Как использовать лук в пищу?»; «Чем полезен лук?»; «Что было в начале посадки лука, что стало?»; «Как можно использовать капусту, морковь в медицине?»; «Сколько в мире выращивают видов капусты?» Рассмотрение иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод. Просмотр слайд –шоу: «Чтоб здоровым быть-витамины надо любить».

Художественная деятельность:

Рисование – «Фрукты – витамины для зверят»; «Витаминная семейка»; «Яблоко спелое красное, сладкое»

Лепка - «Сливы и лимоны» «Что созрело в саду и огороде?». «Яблоки большие и маленькие»

Аппликация - «Ягоды на тарелке»; «Овощи в корзинке», «Ваза с фруктами» Работа с трафаретами.

НОД «Овощи и фрукты –полезные продукты»
НОД. «Витамины укрепляют организм».

Конструирование «Ягодка»; «Веселые овощи»; «Вкусные цветы на тарелке – клумбе»

Экспериментальная деятельность

Д/игра «Угадай на вкус»

Трудовая деятельность

Что нужно сделать, чтобы съесть овощ или фрукт (взять, помыть горячей водой, вытереть.).

Мини-огород на окне: «Выращиваем зелень»

Оздоровительная деятельность:

Употребление в пищу овощей, фруктов, лука, чеснока, и полезных продуктов. Приготовление витаминного, овощного салата – рецепты полезных блюд.

Работа с родителями:

Изготовление для родителей «Цветок здоровья»

Рекомендации для родителей:

«Овощи, фрукты – полезные продукты» «Азбука правильного питания»

Памятка для родителей:

*«В каких продуктах «живут» витамины»
«Полезные друзья – овощи, фрукты, ягоды»*

Папка-передвижка

«Витаминная азбука здоровья»

Совместное изготовление творческих работ по теме «Фруктовая сказка» на выставку.

Подведение итогов проекта:

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. 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, являются:

- душевное благополучие;
- благоприятный психологический климат в семье;
- физическое здоровье;
- правильное и здоровое питание.