

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №218» общеразвивающего вида

## ПРОЕКТ



(старшая группа)

Авторы: Белая Е.А., Молодых О.А.  
Участники проекта: педагоги, родители,  
воспитанники старшей группы «№3»

Барнаул, 2021 г

## Проект «Витамины – наши друзья»

### Характеристика проекта:

**Возраст детей:** 5 – 6 лет.

**Тип проекта:** краткосрочный, познавательный-исследовательский

**Участники проекта:** воспитанники старшей группы, родители воспитанников, воспитатели.

**Сроки реализации:** 09.10.2021г - 16.10.2021г

**Формы работы:** игровая, познавательная, исследовательская, продуктивная, работа с родителями

**Цель проекта:** расширение у детей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

### 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 кладёшь 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. Организационный.** 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.

Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;

Памятка «Продукты питания– источник здоровья».

*Совместная деятельность педагога с детьми.*

Создание наглядного пособия «Где живут витамины? »

Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».

*Совместная деятельность родителей и детей.*

Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

**2 этап. Практический.** Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

Работа с детьми:

*Чтение художественной литературы:*

- Н.Павлова «Земляничка»
- С.Капутикян «Маша обедает»
- Д.Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котишке 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:* (приложение )

*Загадки о витаминах* (приложение)

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

Рисование: «Овощи на тарелочки», «Фруктовая сказка на блюде»

Лепка «Что созрело в саду и огороде? »;

Аппликация «Овощи на тарелке», «Блюдо с фруктами и ягодами»

Конструирование «Ягодка» (из бросового материала).

### ***Дидактические игры:***

- Полезная и вредная еда
- «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»
- «Мы считаем»;
- «Угадай-ка»;
- «Веселый повар»;
- «Поможем клоуну Роме»;
- «Угадай на вкус»;
- «Вершки – корешки»;

### ***Развивающие игры:***

«Зеленый друг» (ботаническое лото) ;

«Во саду ли, в огороде»;

«Поваренок».

*Подвижные игры* «Собери урожай» (эстафета) ; «Баба сеяла горох»;

хоровод «Кабачок», «Яблонька»

### ***Настольно- печатные игры:***

- «Аскорбинка и ее друзья»
- «Что растет в саду, в огороде?»
- «Поваренок»
- «Овощное лото»
- Театрализованная игра:
- «Огород»

### ***Сюжетно-ролевые игры:***

- Повар
- Магазин
- Фруктовое кафе
- «Семья идет в магазин за полезными продуктами»

### ***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.

Папка-передвижка «Апельсиновое настроение»

### **Презентация.**

*Деятельность педагога*

Организация и презентация выставки книжек-малышек «Витамины – наши друзья».

*Совместная деятельность педагога с детьми.*

Помощь детей в размещении книжек-малышек.

*Совместная деятельность родителей и детей.*

Посещение выставки «Витамины – наши друзья»

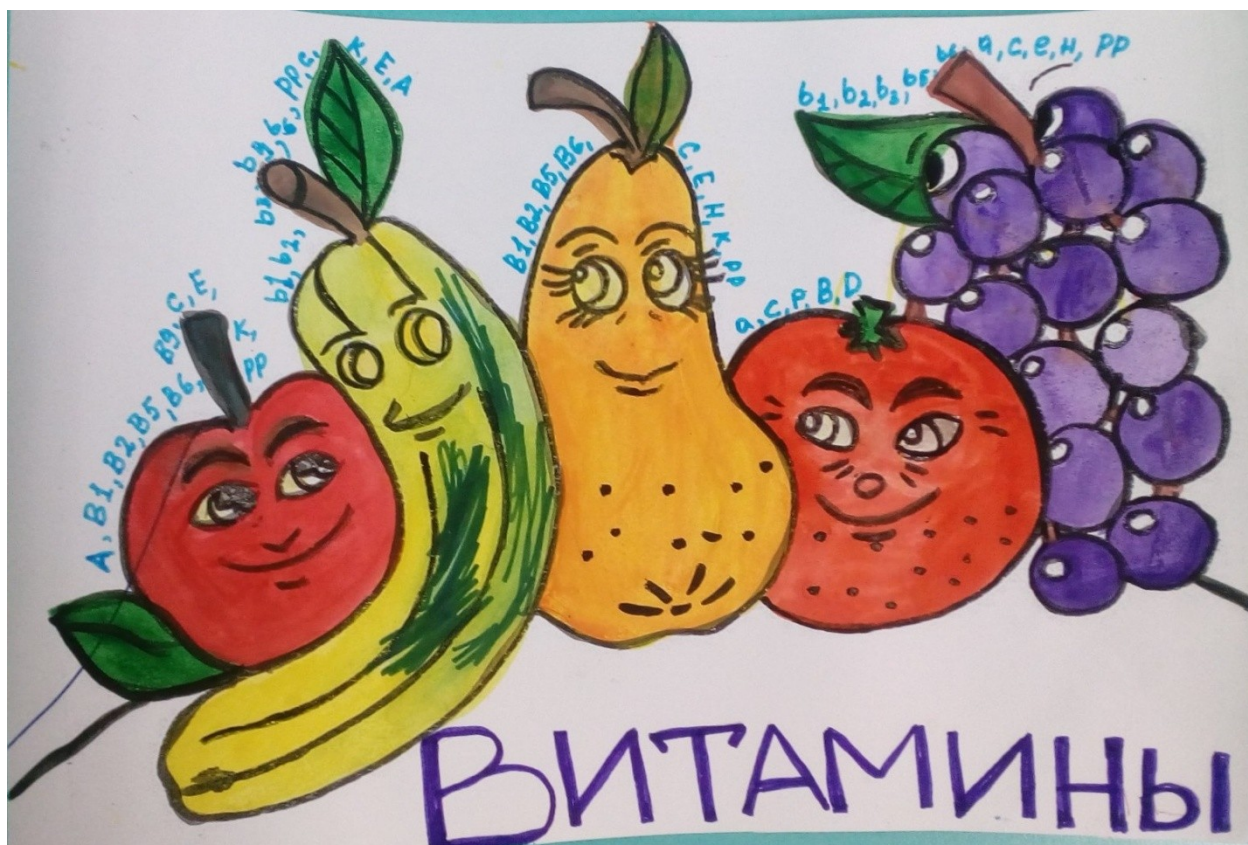
### **Предполагаемый результат:**

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, способствуют 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.

## **Приложения**



Витамин С – лимон, капуста, шиповник, черная смородина

Е – помидор, подсолнечное масло, картофель, перец

В9 – банан, апельсин, зеленый горох, арахис

А – тыква, облепиха, морковь, помидор, яйцо, масло сливочное, сыр, печенка

Р – клубника, вишня, клюква, крыжовник

В1 – мясо, молоко, проростки пшеницы

Н – сыр, яйцо, зеленый горох, овес

Н – рис, молоко, йогурт, сметана

Д3 – яйцо, рыбий жир, рыба, молоко, сметана

Вс – печень, лук, петрушка

В12 – сыр, курица, рыба, творог

В6 – овес, пшеница, картофель, гречневая каша

К1 – черный хлеб, капуста, зеленый горох, петрушка

В5 – грецкий орех, овес, пшеница

Стихи про витамины Натальи Шматько:



1. Без витаминов жить нельзя!  
Они - надежные друзья,  
Они спасают от болезней:  
Простуды, гриппа и цинги.  
Нет ничего вкусней, полезней,  
Чем апельсины, яблоки.
2. С – витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;  
Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд.
3. А – витамин хранится в жире,  
В сырах, икре и молоке,  
Расти поможет выше, шире,  
Улучшит ваше зрение.
4. Е – витамин найдешь ты в масле,  
В салатах, свежих овощах –  
Больные клетки восстановит,  
Чтоб боль прошла в твоих мышцах.  
Надеюсь, я вас убедила,  
И вы, идя в торговый зал,  
Вдруг вспомните о витаминах  
И купите продуктов вал.  
Я напоследок вам желаю  
Болезней никогда не знать!  
(Да, говоря о витаминах,  
Что еще можно пожелать?)
5. Н – Если у вас меня дефицит  
Значит отсутствует аппетит.  
Не сможете вы бегать и ходить,  
В больницу можно даже угодить.
6. Нужно сильным стать, здоровым,  
Есть творог, сметану, плов  
Соки пить и молоко  
Там витамина «Д» полно.



1. Мы делили апельсин,  
Много нас, а он один,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для чижа,  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для бобра,  
А для волка – кожура.  
Он сердит на нас, беда,  
Разбегайтесь кто куда.
2. Вкуснее наших фруктов нет:  
Этот пальчик апельсин,  
Он конечно не один.  
Этот пальчик слива –  
Вкусная, красивая.  
Этот пальчик абрикос –  
Высоко на ветке рос.  
Этот пальчик груша,  
Просит: «Ну-ка скушай»  
Этот пальчик ананас –  
Фрукт для вас и для нас.
2. Как у нашей Зиночки  
Овощи в корзиночке.  
Вот пузатый кабачок,  
Положила на бочок.  
Перец и морковку,  
Уложила ловко.  
Помидор и огурец,  
Наша Зина молодец!

- Уж давно о нем не спорят -  
 Витаминов просто море,  
 Правда, он не виноват,  
 Что немножко горьковат.  
 Круглый год, зимой и летом,  
 В шубку теплую одетый.  
 Раздеваем - горько плачем,  
 А раздеть нельзя иначе.  
 Догадался, юный друг?  
 Ну, конечно, это...
- Горжусь своим хвостом я длинным,  
 Для зайцев – нет меня вкусней.  
 Я очень много витаминов  
 Храню под кожицей своей.  
 Жилет надену очень ловко,  
 Оранжевый! Ведь я ... .
- На гряде она царица  
 И никто с ней не сравнится,  
 Кобальт, йод и каротины,  
 Очень много витаминов.  
 Не нужна сноровка  
 Чтобы съесть ... .
- В нём полезный витамин -  
 Это спелый ...
- С виду он как рыжий мяч,  
 Только вот не мчится вскачь.  
 В нём полезный витамин -  
 Это спелый ...
- У ней множество одежек,  
У одежек нет застёжек.  
Если кто-то из одежек  
Приготовит вдруг салат,  
Обязательно найдёт в нём  
Витаминов целый склад.

- Краснокожие бока.  
Желтые, зеленые!  
Сладки. Кислые, слегка,  
Только не соленые!  
Ароматны и вкусны.  
С хвостиком срывают!  
Витаминны и нужны -  
Силы прибавляют!  
Часто, птички их клюют -  
Воробьи и зяблики...  
Отгадали, кто они, детки,  
Это ... .

#### Используемая литература:

1. К.Ю. Белая «Организация проектной деятельности в ДОУ», УЦ «Перспектива», М., 2013
2. Л.Ф. Тихомирова «Уроки здоровья для детей 5-8 лет», Ярославль, 2003
3. А. Дорохов «Про тебя самого», Коми книжное издательство, 1990
4. Н. Шматько «Стихи про витамины»
5. М.М. Безруких «Разговор о правильном питании», М., 2000
6. В.А. Доскин «Растем здоровыми», М., 2002



Рисование: «Овощи на тарелочки», «Фруктовая сказка на блюде»



Трафареты овощи и фрукты.

Готовим витаминный суп.

