

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

ПРОЕКТ



(старшая группа)

Автор: Солина Е. Ю.

Барнаул

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: 02.09.2019г - 16.09.2019г

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 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. 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»

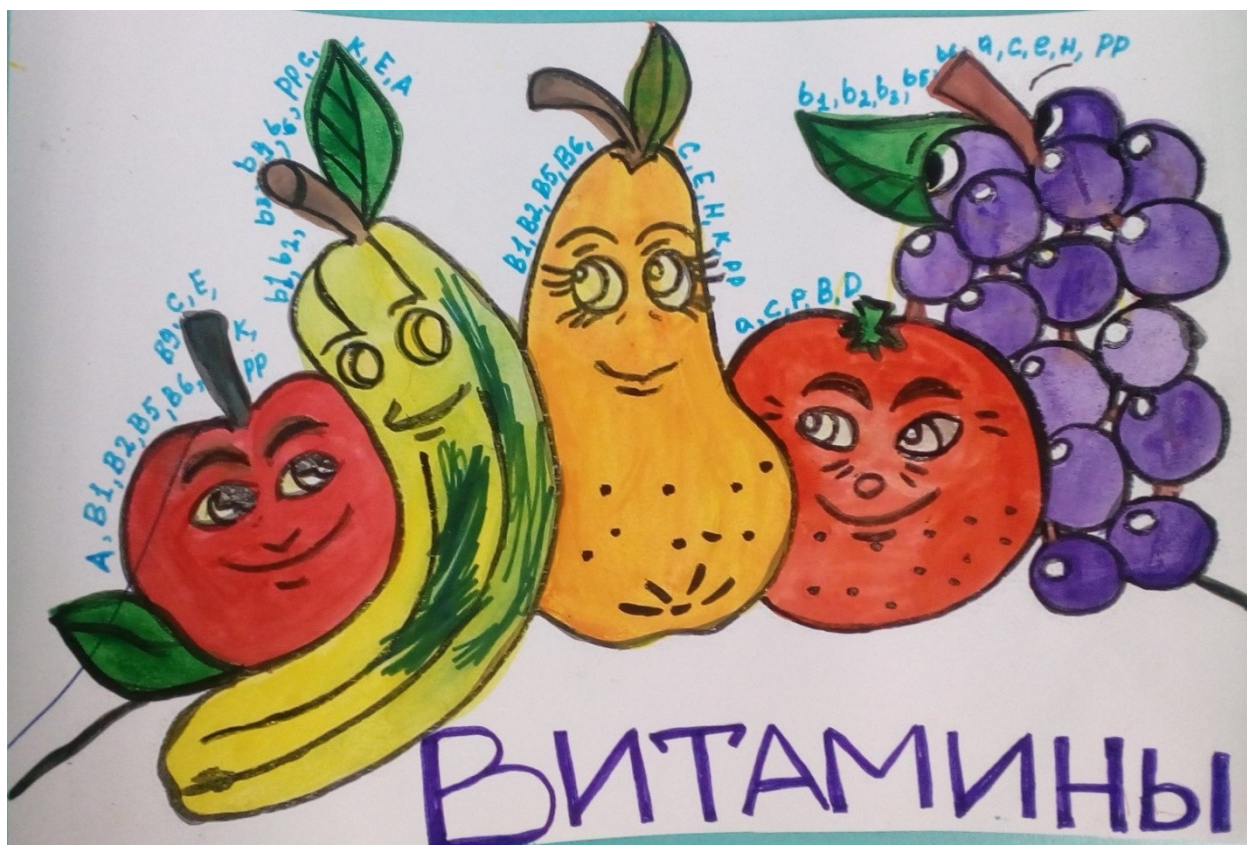
Предполагаемый результат:

Изменение отношения детей и родителей к приему пищи, содержащие 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!

Загадки

- 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



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



Трафареты овощи и фрукты.

Готовим витаминный суп.

