

## **Проект «Витамины — Наши друзья»**

Разработала воспитатель Чумакова Г.М, 21-25 октября 2019г

**Проблема:** Недостаточно сформированы знания о **витаминах и здоровой пище**.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания в семьях ( сухое картофельное пюре, хот-доги, чипсы, бульонные кубики, супы из пакетиков и тд). Недостаток в пище **витаминов** и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

**Цель:** формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

- 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.

Продолжительность **проекта:** краткосрочный

Тип **проекта:** познавательно-творческий

Участники **проекта:** дети, воспитатель, родители.

Ожидаемые результаты по **проекту:**

### **Для детей:**

1. Приобретение необходимых знаний и представлений об овощах и фруктах; понятие о **витаминах**, раскрыть их значение для человека.
2. Овладение детьми необходимыми коммуникативными умениями и навыками взаимодействия со взрослыми и детьми.

3. Стремление детей проявлять любознательность и активность в предложенной деятельности (*познавательная, поисковая, творческая, игровая*) и поддерживать стремление к здоровому образу жизни.

Для педагога:

- Реализация основной цели **проекта**, ее полное отражение в **проекте**.
- Систематизация знаний детей о свойствах, пользе и использовании овощей и фруктов для человека.
- Развитие у детей коммуникативных навыков, умение работать в команде.

Для родителей:

- Участие в создании рисунков, книжек-малышек.
- Установление эмоционального контакта с детьми.

Мероприятия:

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап. Организационный**

*Деятельность педагога*

Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (*о витаминах*).

Создание развивающей среды:

Центр для сюжетно-ролевых игр: «*Фруктовое кафе*»; «Магазин «*Овощи-фрукты*»; дидактических игр по теме проекта.

Рекомендации для родителей «**Витаминные заблуждения**»; памятка «*Овощи и фрукты – 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. Теоретический**

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

### 3 этап. Практический

Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о **витаминах**, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

Деятельность педагога: разработка, проведение

НОД. Тема: «**Витамины укрепляют организм**».

Рисование «*Фруктовая сказка*»;

Лепка «*Спелое яблоко*»;

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

Беседа: «*Здоровая пища*», «*Что растет на огороде и в саду?*», «*Роль витаминов в жизни человека*», «**Витамины и полезные продукты**»,

Ситуативный разговор: «*Почему надо есть много овощей и фруктов*», «*Как надо правильно вести себя за столом*», «*Какие **витамины мы знаем?***»

Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы: «*Комплименты*», «*Волшебные очки*», «*Добрые волшебники*», игры-тренинги «*Давай с тобой подружмся*».

Чтение: Ю. Тувим «*Овощи*». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах: Д. Мамин-Сибиряк «*Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котике Мурке*», Ю. Тувима «*Про овощи*», С. Георгиев «*Бабушкин садик*»

Дидактические игры и упражнения:

«*Что где растет*», «*Вредно-полезно*», «*Какой **витамин** спрятался в продуктах*», «*Опиши овощи и фрукты*»,

«*Чудесный мешочек*»(на ощупь)

«*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»; «Ловишки – убежим от вируса»

МПИ «Съедобное – несъедобное»

хоровод «Кабачок».

Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе», «Больница».

Индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку»

Совместная деятельность педагога с детьми.

НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм»

Рисование натюрмортов, лепка, аппликация;

Беседа «Здоровая пища».

Чтение стихотворения, загадывание загадок.

Проведение дидактических игр и упражнений.

Проведение подвижных игр.

Проведение сюжетно-ролевых игр.

Совместная деятельность родителей и детей.

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

Приготовление салата, овощного гарнира, компота, **витаминного чая**.

Изготовление книжек-малышек.

**4 этап. Подготовка к презентации**

Результат: Получение знаний о **витаминах**, их роли в жизни человека. Закрепление знаний о понятиях «*овоци*», «*фрукты*», «*ягоды*»; пользе данных продуктов для здоровья человека. Развитие творческих способностей детей, умения работать сообща. Привлечение родителей к решению важной проблемы. Воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Критерии результата: Работы (*книжки – малышки о витаминах и здоровом питании*) выполнены эстетично, красочно. Родители вовлечены в совместную работу – творчество с детьми, организацию выставки, поиск необходимой информации по данной теме.

Ресурсы: Кто: дети, воспитатель, родители.

Что: иллюстрации, художественная литература, цветная бумага, ножницы, клей, альбомные листы, пластилин, дощечки для пластилина, салфетки, кисти для клея и акварели, баночки с водой, бросовый материал, листы картона, атрибуты для сюжетно-ролевых игр.

Форма презентации: Выставка детских творческих работ: книжек – малышей «**Витамины – наши друзья**».

В ходе реализации **проекта** формируются ключевые компетентности:

Технологическая компетентность:

- умение проявлять интерес ко всему новому;
- умение планировать этапы своей деятельности;
- умение доводить начатое дело до конца.

Информационная компетентность:

- умение получать информацию, используя различные источники;
- умение задавать вопросы;
- умение оценивать необходимость той или иной информации.

Социально-коммуникативная компетентность:

- умение взаимодействовать в системе «ребенок – взрослый», «ребенок – родитель»;
- умение оказывать и принимать помощь.

Планирование воспитательно-оздоровительной работы на неделю.

День недели Режим Интеграция образовательных областей Совместная Групповая,

подгрупповая Деятельность

Инд -я Взрослого и детей

Образовательная дея-сть в реж. моментах Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей Взаимодействие с родителями, социальными партнерами

**21 .10.19. УТРО П. Р;**

Х-Э. Р;

С-К. р Рисование натюрморта

«Тарелка с фруктами Инд. беседа почему нельзя есть много сладкого Беседа «*Что растет на огороде и в саду?*» Рассматривание иллюстраций овощей, фруктов, ягод

Ди «*Во саду и в огороде*» Организация выставки «*Книжечек- малышей*»- Мои любимые овощи, фрукты

П\И «*Прятки*», «*Убеги от вируса*» Беседа об одевании в соответствии с температурным режимом Беседа «*Почему нельзя есть на улице*»

Предложить родителям с детьми посетить магазин «*Овощи, фрукты*»

ВЕЧЕР П. Р,

С-К. Р,

Р. Р,

Беседа «*О пользе овощей, фруктов*»,

чтение стихотворения С. Михалкова «*Про девочку, которая плохо кушала*» Инд. работа - закрепить умение полоскать рот Ситуативный разговор почему надо есть много овощей и фруктов С\рол\игры «*Больница*», «*Овощной магазин*»

День недели Режим Интеграция образовательных областей Совместная Групповая,

подгрупповая Деятельность

Инд -я Взрослого и детей

Образовательная дея-сть в реж. моментах Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей Взаимодействие с родителями, социальными партнерами

### **22.10.19. УТРО** Беседа *«Роль витаминов в жизни человека»*

Инд. беседа -о необходимости чистки зубов Чтение сказки –беседы *«В стране Болючке»* Рассматривание иллюстраций, книг по теме **проекта**. Рекомендации: «Как изготовить книжку-малышку

Вторник ПРОГУЛКА МПЛи *«Съедобное –несъедобное»* Какие фрукты и овощи ты любишь Игры и упр. на развитие эмоциональной сферы *«Комплименты»*, *«Волшебные очки»*, *«Добрые волшебники»*, игры-тренинги *«Давай с тобой подружмся»*. Прокатывание обручей

ВЕЧЕР С. Капутикян *«Маша обедает»*

Д. Мамин-Сибиряк *«Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котике Мурке»*Инд. раб. По воспитанию КГН. Закрепление навыка пользования столовыми предметами Ситуативный разговор *«Как надо правильно вести себя за столом»* ДИ *«Что где растет»*,

*«Угадай на вкус»*

День недели Режим Интеграция образовательных областей Совместная

Групповая,

подгрупповая Деятельность

Инд -я Взрослого и детей

Образовательная дея-сть в реж. моментах Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей Взаимодействие с родителями, социальными партнерами

### **23 .10.19. УТРО** Беседа

*«Витамины и полезные продукты»*

Физкультурный досуг

*«Витаминная зарядка»* Инд. работа -обведи только полезные продукты Экскурсия на кухню детского сада. Знакомство с тем, где и как готовится

пища Рисование овощей и фруктов с помощью трафаретов Консультация по проведению

«Дыхательной гимнастики»

Среда ПРОГУЛКА ПИ «Ловишки –убежим от вируса» Физкультурное упражнение «Пройди по мостику» Проследить чтоб дети гуляли чисто и аккуратно «Чистота –залог здоровья» Ловля и подбрасывание мяча

ВЕЧЕР Разгадывание загадок по тематике овощи, фрукты, ягоды

Д/И «Угадай на вкус»

Инд. работа - о культуре разговора в помещении Ситуативный разговор «Какие **витамины мы знаем?**» ДИ «Найди лишнее»

С/ролИ

«Фруктовое кафе»

День недели Режим Интеграция образовательных областей Совместная

Групповая,

подгрупповая Деятельность

Инд -я Взрослого и детей

Образовательная дея-сть в реж. моментах Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей Взаимодействие с родителями, социальными партнерами

**24.10.19. УТРО** Беседа: «К чему приводит недостаток **витаминов** в организме человека?» Разучивание элементов дыхательной гимнастики.

Чтение стихотворений Юнны Мориц «Горох», «Баклажан», «Перец», Романа Сеф «О той, у кого много глаз». Рисование «Здоровое питание» Папка-передвижка «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»

Четверг ПРОГУЛКА ПИ «Ловишки» ПИ «Подбрось выше» (Богдан, Настя) Спортивные игры «Футбол», «Хоккей»

ВЕЧЕР ПИ «Собери урожай» (эстафета) ДИ «Будь здоров» Показ презентации «**Витаминный калейдоскоп**» ,

Прослушивание песни

«Огородная- хороводная». ДИ «Вредно-  
полезно», «Какой **витамин** спрятался в продуктах»

День недели Режим Интеграция образовательных областей Совместная  
Групповая,

подгрупповая Деятельность

Инд -я Взрослого и детей

Образовательная дея-сть в реж. моментах Организация развивающей среды  
для самостоятельной деятельности детей Взаимодействие с родителями,  
социальными партнерами

**25.10.19.** УТРО Аппликация

«Ваза с фруктами» Инд. беседа - о пользе полоскания рта после приема  
пищи Обсуждение пословиц «За ягодами пойдешь, здоровье найдешь», «Лук  
от семи недугов» «Передай мяч»

Дети строятся в колонну друг за другом и передают мяч над головой.

Организация выставки книжек -малышек

Пятница ПРОГУЛКА «Прокати мяч») Ситуативный разговор. У «Почему  
необходимо закаляться?»

ВЕЧЕР Лепка «Спелые яблочки» Игра-занятие «**Витамины и полезные  
продукты**» Драматизация сценки

Ю. Тувима «Спор овощей» ДИ «Опиши овощи и фрукты»,

«Чудесный мешочек» (на ощупь)