

Проект



**«Витамины – наши
друзья»**



Проект

*Автор проекта: Нечипорович Валентина Евгеньевна – воспитатель
МКДОУ «Шварцевский д/с»*

Продолжительность проекта: краткосрочный

Сроки проведения: май 2016г.

Тип проекта: творчески – исследовательский, информационный

Участники проекта: воспитатель, дети старшей группы, родители

Возраст детей: 5 – 6 лет.

Цель проекта:

Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста, формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни. Выяснить значение витаминов для нашего организма.

Задачи проекта:

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь здоровье и заботиться о нём.*
- Расширять знания детей о питании и его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.*
- Формировать положительные качества личности ребёнка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.*
- Познакомить детей с понятием «витамины», об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в фруктах, овощах, ягодах.*

Актуальность проекта:

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать матер в овощах и фруктах.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребёнка на будущее. Поэтому так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека

Предполагаемый результат:

- *Создание благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявление его творческой деятельности.*
- *Знание детьми о значении правильного питания.*
- *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.*
- *Оформление альбомов для рассматривания.*
- *Тематическая выставка детских работ, выполненных вместе с родителями.*

Этапы реализации проекта:

1 этап. Организационный.

- Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.*
- 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, настольно – печатных игр*
- Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта.*
- Составление карточек загадок, стихов, пословиц по теме проекта.*

2 этап: реализационный:

1.Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах.

О правильном питании через разнообразные виды самостоятельной деятельности педагога с детьми и родителями.

2.Реализация плановых мероприятий.

Познавательное развитие

- *Знакомство с тем, где и как готовится пища: экскурсии на кухню, в магазин отдела «Овощи и фрукты».*
- *Чтение и заучивание стихов о витаминах.*
- *Чтение и заучивание пословиц, поговорок о здоровье, об овощах, о витаминах.*
- *Беседы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Витамины и полезные продукты»*
- *Рассматривание иллюстраций «Овощи – фрукты», рассматривание муляжей*

Речевое развитие:

Беседы:

«Что растёт в саду?»

«Что растёт в огороде?»

«Где живут витамины?»

«О пользе овощей и фруктов»

«Правильное питание»

«Как витамины вирус победили»

- Чтение пословиц поговорок о здоровье

- Заучивание стихов о фруктах, овощах, ягодах

Дидактические игры:

«Дерево здоровья»

«Часы здоровья»

«Что едят в сыром виде, а что в варёном»

«Чудесный мешочек»

«Что где растёт»

«Угадай на вкус»

«Вершки – корешки»

«Будь здоров!»

Развивающие игры:

«Зеленый друг» (ботаническое лото),

«Овощи и фрукты (домино)

«Во саду ли, в огороде»

Подвижные игры:

**«Собери урожай» (эстафета),
«Баба сеяла горох»,
Хоровод «Кабачок»,
«Третий лишний»**

Сюжетно-ролевые игры:

**«Магазин «Овощи-фрукты»,
«Фруктовое кафе»,
«Приготовим суп из овощей»**

Пальчиковые игры

:

**«Овощи», «Ягоды», «Апельсин»,
«Компот»**

Взаимодействие с родителями:

Беседы:

- «О пользе овощей и фруктов»
- «О пользе витаминов»
- «Вкусно и полезно»

Консультация «Правильное питание дошколят»

Папка передвижка «Знакомство с полезными витаминами»

Памятки:

- «Овощи, фрукты – полезные продукты»
- «В каких продуктах «живут» витамины»

Продуктивная деятельность:

Рисование:

«Рисуем лимоны и апельсины»

«Вишенки висят на веточке»

«Яблоки созрели на яблоне»

Лепка:

«Что созрело в саду и огороде?»

Аппликация

«Овощи и фрукты лежат на тарелке»

«Ваза с фруктами и ягодами»

«Солим огурцы и помидоры на зиму»

Художественная литература:

- «Е.Юдин «Две фасольки, три боба»

- Сказка В.Сутеева «Яблоко»

Сказка В.Степанова «Угощение для
медведя»

- Стихотворение А.Барто «Морковный
сок»

- Белорусская сказка «Пых»

Ю.Тувим «Овощи»

Этап. Заключительный.

Изготовление стенгазеты «Витаминная азбука»

Итог проекта:

Привитие детям стойкого интереса к знаниям о витаминах, об их пользе для человека и о том, в каких продуктах они содержатся.

Вывод: в ходе проекта дети научились определять вредные для здоровья человека продукты и полезные.

Дети знают, что витамины очень важны для здоровья человека.

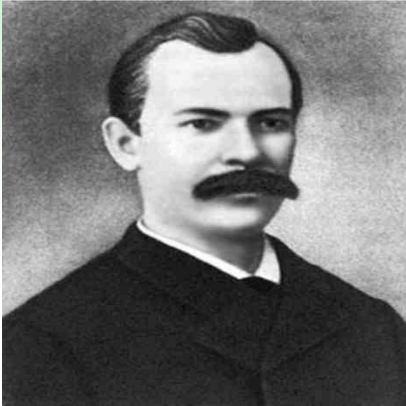
Витаминов очень много, но самые главные – это витамины А, В, С Д.

Дети узнали, что витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны для работы сердца. Укрепляют кости, мышцы. Улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой.

Как появились

витамины

В 1881г. Н.И.Лунин установил, что в пищевых продуктах имеются неизвестные факторы питания, Необходимые для жизни.



В 1911 – 1912г.г. Польский учёный Казимир Функ выделил из рисовых отрубей активное вещество и назвал его «вита~~мин~~»



**Витамины - ценные
вещества,
Без них мы никуда.
Чтоб здоровым,
сильным, крепким
быть,
Нужно с витаминами
дружить.
Витаминов много - всех
не перечесть,
Но самые главные среди
них есть.
Без них не может
организм
существовать,
Учиться, работать,
отдыхать.**

Экскурсия на кухню



***Повар рассказал нам
какие полезные
витамины
содержатся в кашах,
супе, рагу***

Побывали в медицинском кабинете

***Узнали какие витамины
самые важные для
развития ребёнка,
какие витамины
содержатся в соках и
чем они полезны***





***Сок из фруктов, овощей
Он для взрослых и
детей.***

***Пейте соки,
наслаждайтесь
И здоровьем
наливайтесь.***

Опыт: « Наши открытия»

**Разрезанное яблоко
чернеет,
потому что окисляется
кислородом воздуха, так
как в яблоке содержится
состав железа.**

**Чипсы горят, это
говорит об
избытке масла вредного
для здоровья**



Экспериментирование

:

«Узнай по запаху»



Салат витаминный готовят мамы



Сценка в стихах



Витамин А:

*Помни истину простую —
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.*

В чём содержится витамин «А»



***Где же витамин «А»
найти,
Чтобы видеть и
расти?***

***И морковь, и
абрикосы
Витамин в себе тот
носят.***

***В фруктах, ягодах он
есть.***

***Их нам всех не
перечесать***

Витамин В:

***Очень важно спозаранку
Есть за завтраком
овсянку.***

***И за день поестъ
немножкоб
Яблоко, свеклу,
картошку.***



В чём содержится витамин «В»



Витамин «В»

***Свекла, яблоко,
картофель,
Репа, тыква, помидор...
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» — в наружной части
злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть
всегда.***



Витамин С:

***От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.***

