

**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.*

## ***2этап: 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.**

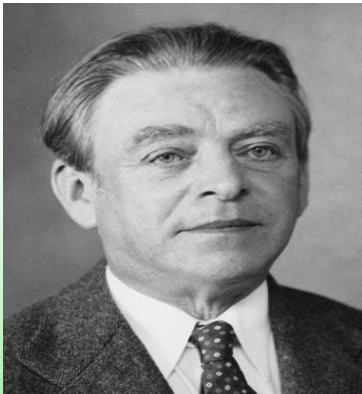
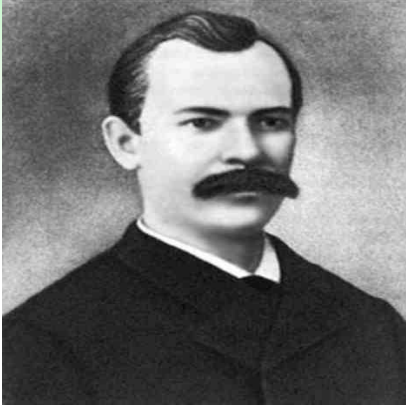
**Витаминов очень много, но самые главные – это витамины А, В, С Д.**

**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<sup>мин</sup>»**





**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  
перечесть***

## ***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.***

