Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 28 городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»
ТЕМА « ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ»

Составили:
воспитатели
II младшей группы № 2
Абдулхакова Т.И.
Хабипова И.П.

Тип проекта: познавательно-творческий

Участники: дети II младшей группы №2, воспитатели группы, родители

Сроки проведения: краткосрочный (февраль – март)

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 материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

Дети в недостаточной степени имеют представление об овощах и фруктах, о том, где и как растут, как за ними ухаживать. Участие детей в проекте «Живые витамины» позволит обогатить знания и представления детей об овощах, их свойствах, развить связную речь, творческие способности. Даст детям первоначальные представления о правильном питании.

ПРОБЛЕМА

За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

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. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Цель проекта:

Дать детям первоначальные представления о витаминах, здоровом питании.

Задачи:

1. Формировать представления о бережном отношении к своему здоровью.

2. Формировать у детей представления об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья.

3. Развивать умение употреблять в речи названия овощей, фруктов; познакомить с новым словом – витамин.

4. Выделить характерные признаки фруктов и овощей, обследовать с помощью зрительно – осязательно — двигательных действий.

5. Развивать творческие способности детей.

6. Воспитывать благодарное чувство к природе.

Предполагаемый результат:

-Дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме.

-Дети понимают, что фрукты растут в саду, овощи в огороде, на грядке.

-У детей сформированы представления о пользе витаминов.

-Развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей.

-Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи и фрукты»

-Проявить желание у детей есть овощи в любом виде (сырые, жареные, варённые).

-Привлечь родителей в реализации проекта.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный

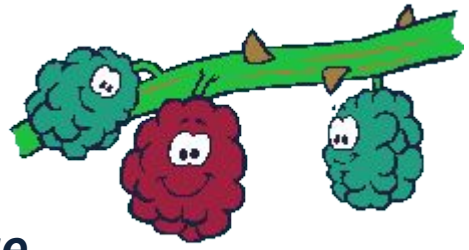
Цель: Организация деятельности с целью мотивации проекта.

2. Основной

Цель: Реализация проекта — организация совместной , самостоятельной деятельности детей с учетом интеграции образовательных областей.

3. Заключительный

Цель: Подведение итогов — итоговые продукты детской деятельности, итоговое мероприятие



1 этап -Подготовительный

✔Анкетирование родителей по проблеме

✔Обсуждение цели и задач с детьми, родителями

✔Создание необходимых условий для реализации проекта (Сбор художественной литературы: стихи, загадки, пословицы, поговорки, рассказы, сказки про овощи и фрукты , экологические сказки; создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр).

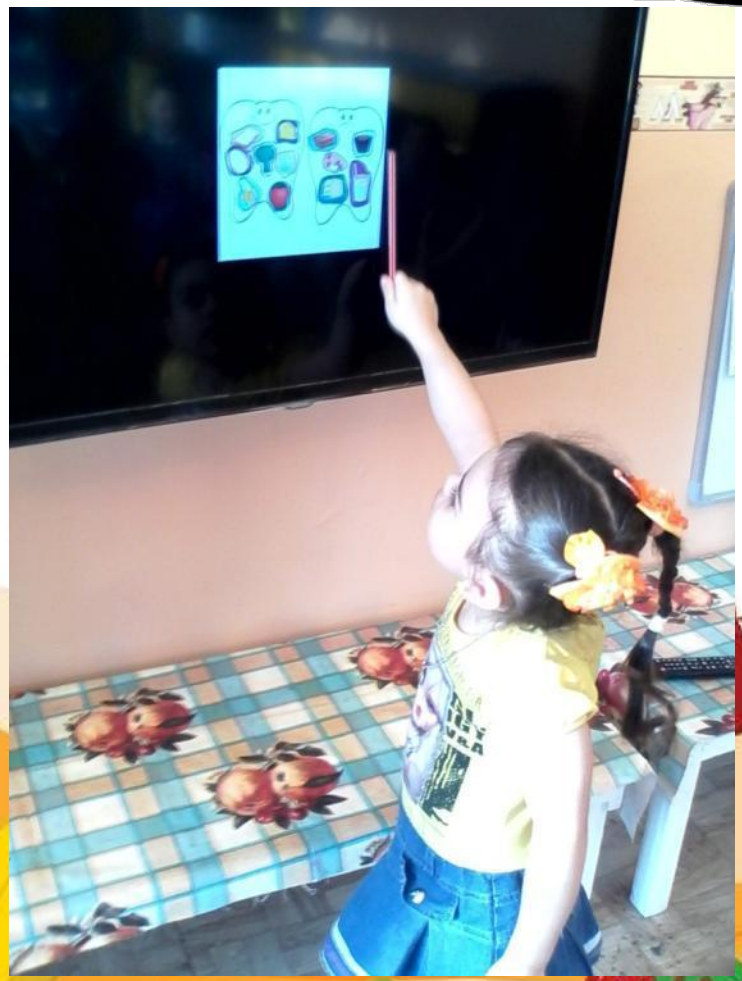
2 этап -Основной

Пальчиковые игры: «Апельсин», «Варим суп», «Капуста», «Морковка» и т.д.

Дидактические игры: «Овощи», «Из чего сварим суп? », «Собери картинку», «Угадай на вкус», «Полезно-неполезно», «Что где растет». Лото «Овощи», «Ягоды».

Познавательные занятия:
«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;
«Вредная и полезная еда».

Познавательная беседа «Отчего болеют зубки?»



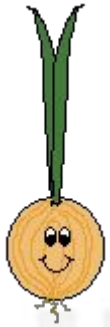
Физминутки : «Яблоня», «Огород»

Чтение художественной литературы:

С.Маршак «Сказка о глупом мышонке»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»;
С.Могилевская «У солнышка в гостях»;
А.Краснова «Два жадных медвежонка»;
Горячева Т. «Сказка о том, почему помидор стал красным»;
Русские народные сказки «Вершки и корешки», «Петушок и бобовое зернышко»
Малые фольклорные формы: пословицы, поговорки, потешки, загадки о фруктах и овощах.

Лепка «Угощение для кукол, мишек, зайчиков»

Рисование
«Витаминные продукты», « Лук от семи недуг»



Работа с раскрасками

Инсценировка: «Сказка про овощи и фрукты»

Сюжетно-ролевые игры:

-Магазин «Овощи и фрукты»;
-«Зайка ждет гостей»(сервировка стола);
-«Кукла Катя заболела» и т.д.

Привитие культурно-гигиенических навыков, сервировка стола

Консультации и памятки для родителей:

- «Азбука витаминов»;

-«Как предупредить весенний авитаминоз у детей»;

- «Что приготовить детям»;

3 этап-Заключительный

Итоговое развлечение: «В гостях у доктора Витаминкина»

Продукт деятельности:
«Корзинка витаминов» (папье-маше)

Презентация и защита проекта

Спасибо за внимание!