

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

**ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»  
ТЕМА « ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ»**

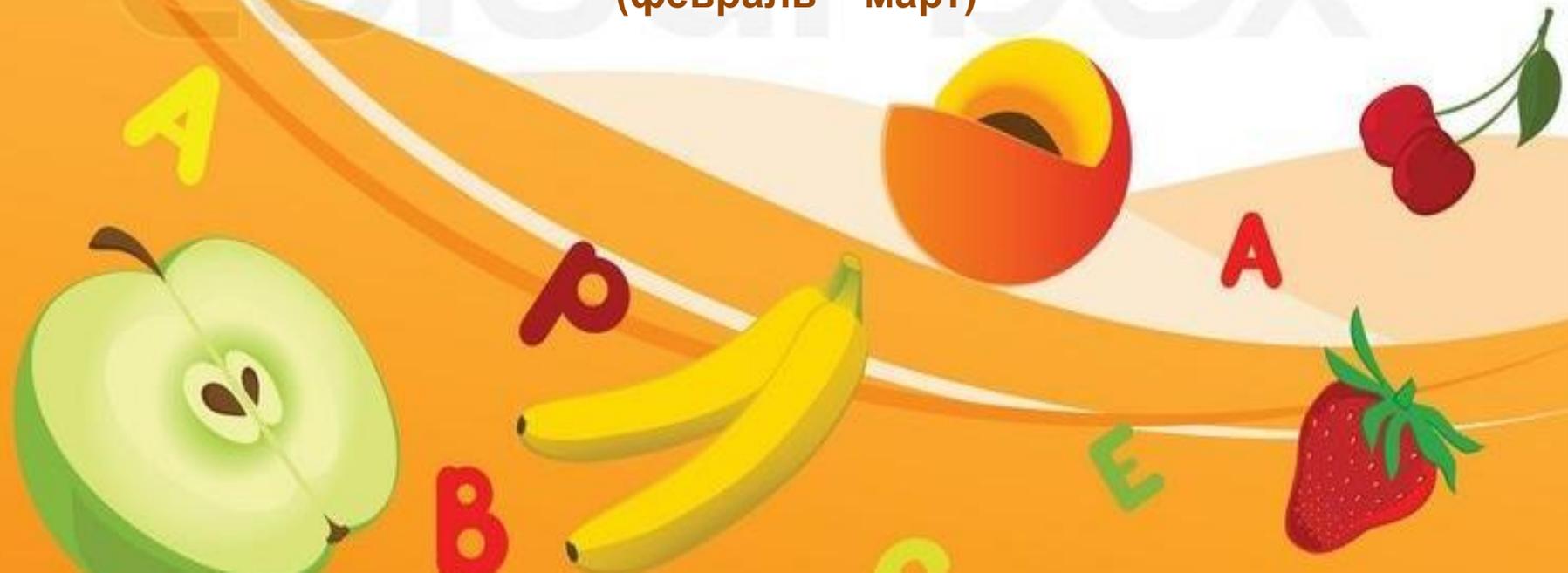


**Составили:  
воспитатели  
II младшей группы № 2  
Абдулхакова Т.И.  
Хабипова И.П.**

**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.*

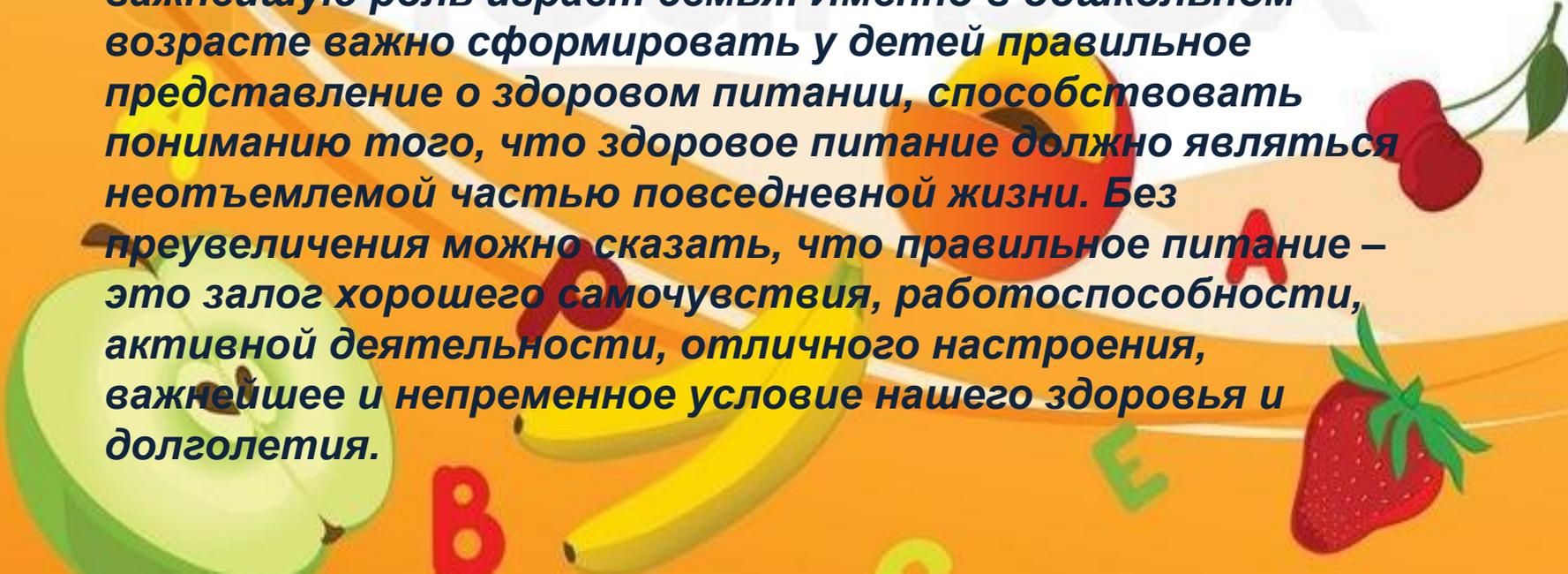
*Дети в недостаточной степени имеют представление об овощах и фруктах, о том, где и как растут, как за ними ухаживать. Участие детей в проекте «Живые витамины» позволит обогатить знания и представления детей об овощах, их свойствах, развить связную речь, творческие способности. Даст детям первоначальные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



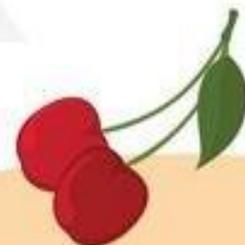
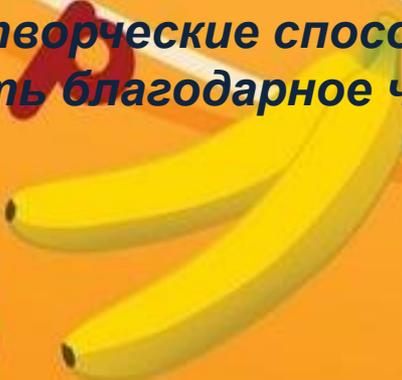
## Цель проекта:

*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.**



## **В** Этапы реализации проекта

### **1. Подготовительный**

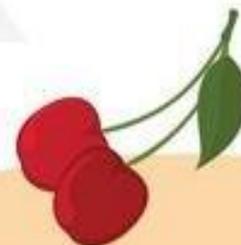
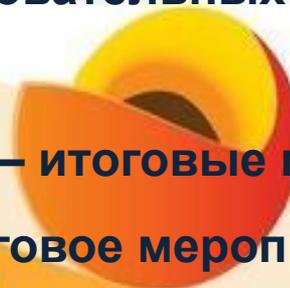
**Цель:** Организация деятельности с целью мотивации проекта.

### **2. Основной**

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

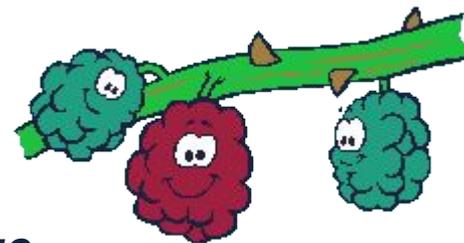
### **3. Заключительный**

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



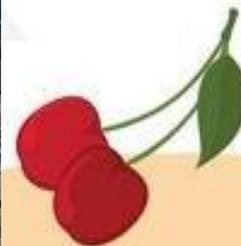
## **1 этап -Подготовительный**

- ✓ 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

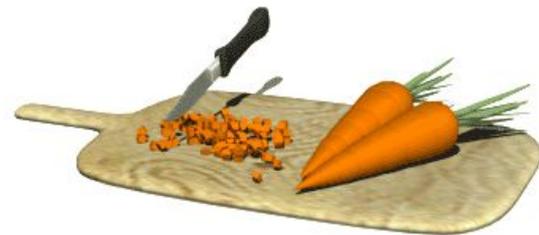
Пальчиковые игры: «Апельсин», «Варим суп», «Капуста», «Морковка» и т.д.



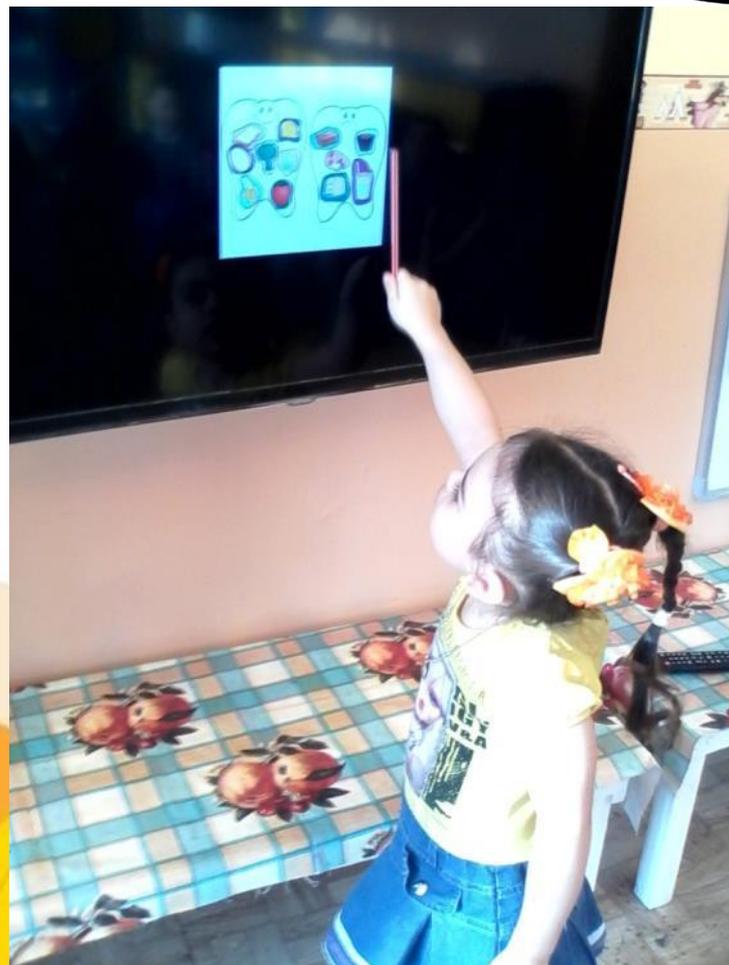
**Дидактические игры: «Овощи», «Из чего сварим суп?», «Собери картинку», «Угадай на вкус», «Полезно-неполезно», «Что где растет». Лото «Овощи», «Ягоды».**



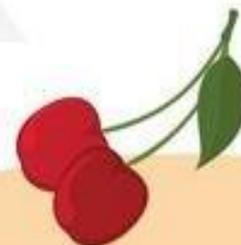
**Познавательные занятия:**  
**«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;**  
**«Вредная и полезная еда».**



Познавательная беседа «Отчего болят 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»;**

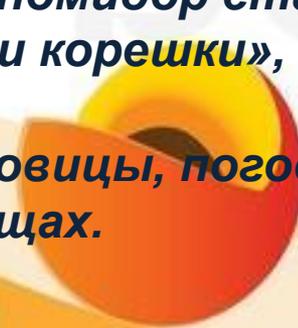
**С.Могилевская «У солнышка в гостях»;**

**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.**

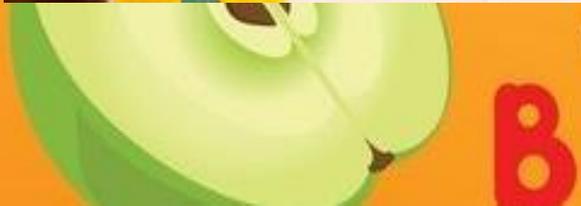
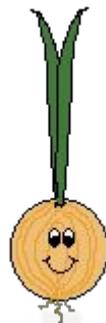


# Лепка «Угощение для кукол, мишек, зайчиков»



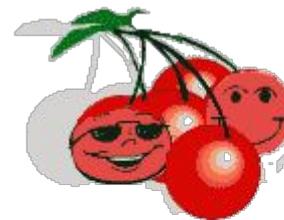


# Рисование «Витаминные продукты», « Лук от семи недугов»



# Работа с раскрасками

В





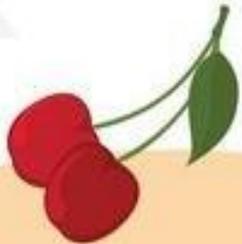
**Инсценировка: «Сказка про овощи и фрукты»**



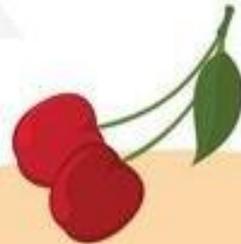


## **Сюжетно-ролевые игры:**

- 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»**



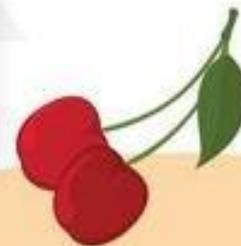


В

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



**Презентация и защита проекта**





***Спасибо за внимание!***



А

В

С

Е

А

Р

А

В

Е

С