

МБДОУ «Детский сад № 16 г. Беслана»

## Проект

### «Витамины наши верные друзья»

Участники проектной деятельности: дети старшей группы воспитатель: Саракеева Н.М.

#### Витамины

Витамины - просто чудо  
Сколько радости несут.  
Все болезни и простуды  
Перед ними упадут.  
Вот поэтому всегда  
Для нашего здоровья  
Полноценная еда  
Важнейшее условие.



**Тип проекта:** познавательно-творческий.  
**Сроки реализации:** 3 месяца.

- \* **Формы работы:** игровая, познавательная, продуктивная, работа с родителями.
- \* **Цель проекта:** расширение у детей представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового

## Задачи проекта:

- \* • Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- \* • Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- \* • Выяснить происхождение слова «Витамин». Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах. Оценить значение витаминов для человека.
- \* • Развить познавательные и творческие способности детей в процессе разработки витаминизированного меню.

## Актуальность проекта:

- \* Фрукты, овощи, ягоды, продукты растительного происхождения являются обязательной и незаменимой частью нашего питания, оказывая огромное влияние на все органы пищеварения. Эти продукты – это кладезь витаминов, необходимых для ясности мышления, хорошего настроения. Витамины – эффективное лечебное средство взамен лекарственных препаратов. Витамины, которые содержатся в овощах, фруктах, ягодах и т. д, способствуют укреплению здоровья детей. Считаем, что тема данного проекта о необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод, мясных и рыбных блюд актуальна, отвечает потребностям родителей, воспитателей, детей.

## Проблема.

\* Постоянно работая с детьми, всё чаще приходится констатировать факт: дети не любят, не едят овощные, мясные и рыбные блюда. Дети в группе не едят запеканку, тёртую морковь с яблоками, овощные супа, рыбную котлету. Почему? Полезны ли эти продукты? Врачи - диетологи отмечают, что эти продукты отличные поставщики витаминов и употреблять их советуют до четырех раз в день. Проблему видим в том, что современным родителям некогда заниматься с детьми, они не задумываются об их здоровом образе жизни. Согласитесь, проще купить в магазине пельмени, сварить их, чем приготовить овощной салат или запеканку. Дети получают недостаточно информации о полезных продуктах. «Здоровье не купишь, его разум дарит» - гласит народная мудрость.

## Этапы работы над проектом:

- \* **1 этап. Подготовительный.** Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.
- \* *Деятельность педагога.*
- \* 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
- \* Памятка «Продукты питания – источник здоровья».
- \* *Совместная деятельность педагога с детьми.*
- \* Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».
- \* *Совместная деятельность родителей и детей.*
- \* *Беседа с детьми: «Овощи и фрукты – источник здоровья».*

## 2 этап. Основной.

- \* **Работа с детьми:**
- \* **Чтение художественной литературы:**
- \* Н. Павлова «Земляничка»;
- \* С. Капутикян «Маша обедает»;
- \* Д. Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, овсяной Кашке и сером котике Мурке»;
- \* Е. Юдин «Две фасольки, три боба»;
- \* И. Токмакова «Купите лук»;
- \* К. Паустовский «Теплый хлеб»;
- \* Н. Носов «Бобик в гостях у Барбоса»;
- \* С. Топелиус «Три ржаных колоса»;
- \* Н. Гернет, Д. Хармс «Очень-очень вкусный пирог»;
- \* Ю. Тувим «Овощи».
- \* *Стихи наизусть: Н Шматко «Стихи про витамины».*
- \* *Загадки о витаминах*
- \* *Художественное творчество: изображение в рисунках, аппликации и лепке овощей, фруктов, ягод (приложение).*
- \* Рисование «Фруктовая сказка»;
- \* Лепка «Что созрело в саду и огороде? »;
- \* Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»
- \* Конструирование «Ягодка» (из бросового материала).
- \* *Дидактические игры:*
- \* Полезная и вредная еда;
- \* «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»
- \* «Угадай-ка»;
- \* «Веселый повар»;
- \* «Угадай на вкус»;
- \* «Вершки – корешки».
- \* *Развивающие игры:*
- \* «Растения» (ботаническое лото);
- \* «Во саду ли, в огороде»;
- \* «Поваренок».
- \* *Подвижные игры:* «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох»; хоровод «Кабачок».
- \* *Настольно-печатные игры:* Лото «Растения»
- \* *Сюжетно-ролевые игры:*
- \* Повар;
- \* Магазин;
- \* Фруктовое кафе.
- \* *Взаимодействие с родителями:*
- \* Беседы о пользе овощей и фруктов; о пользе витаминов; вкусно и полезно.

### 3 этап. Заключительный.

- \* . Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.
- \* Индивидуальные беседы с родителями «Как изготовить книжку-малышку»
- \* Совместная деятельность педагога с детьми.
- \* НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм»
- \* Беседа «Здоровая пища».
- \* Проведение дидактических игр и упражнений.
- \* Совместная деятельность родителей и детей.
- \* Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.
- \* Приготовление салата, овощного гарнира, икры, компота, витаминного чая.
- \* Изготовление книжек-малышек.



## Предполагаемый результат:

- \* Изменение отношения детей и родителей к приему пищи, содержащей витамины и сохранению своего здоровья.
- \* **Итог.**
- \* Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только употребление продуктов, содержащих различные витамины, способствует здоровью. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является правильное и здоровое питание.

## Работа над проектом



Узнаем много нового  
Беседа с детьми «Овощи и фрукты – источник здоровья»



Взаимодействие с родителями.

Изготовление папки передвижки «Фрукты и овощи полезные продукты»

Рисование  
«Фруктовая  
сказка»





Лепка «Что созрело в саду и огороде»

## Аппликация «Овощи на тарелке»



Работы детей сделанные совместно с родителями для выставки



# Открытое НОД «Витамины и полезные продукты для здоровья» .



