

# ПРОЕКТ

В подготовительной к школе группе по  
теме:



Авторы проекта:  
Шмелева Н.В., Ковнер Е.С., Бельченко С.В.  
МДОАУ «Детский сад № 1 «Солнышко»

п. Архара 2016г.

- **Цель проекта.** Сформировать понятие о здоровой пище, помочь детям узнать о влиянии правильного питания на здоровье.
- **Задачи:**
  - установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной)
  - уточнить и обогатить знаний детей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.
  - способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.
- **Участники проекта:** дети подготовительной группы, воспитатели, учитель-логопед, родители.
- **Продолжительность проекта:** краткосрочный.
- **Планируемый результат проектной деятельности:**
  - знание детьми о значении правильного питания
  - 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

## Этапы реализации проекта:

### Подготовительный:

#### Деятельность педагогов

- Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах).
- Создание развивающей среды:
  - пополнение уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты» (вывеска «Магазин», сумочки)
  - создание настольных игр «Домино», «Домики для витаминов», «Лото» (Овощи и фрукты и ягоды) и др.
  - рисование плакатов: «Огород», «Сад»
  - изготовление наглядного материала (витамины А, В, С, D)

### ВИТАМИН А

Расскажу Вам не так,  
Как полевик и дружок!  
Я морковке и тыква,  
В тыкве в персики, в салате,  
Сычу мякоть — и подрастаю,  
Ты же ты бо всем взрослым!  
Ты же ты бо всем взрослым!  
Ты же ты бо всем взрослым!  
Ты же ты бо всем взрослым!

### ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Масло, птица и картошка,  
Дрожжи, капуста, орехи —  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в морозе тоже я,  
Моя работа от меня!  
Очень важно сползанию  
Сычу за завтраком обжору,  
Черный хлеб поелам нам —  
И не таяю по утрам.

### ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь —  
В воде лимон найдешь —  
Я в смородине, в капусте,  
В абрикосе жюль и в луке,  
Я в фresas и картошке,  
В томатном и горошке!  
От простуды и ангины  
Появляются витамин,  
Чу и лимон съешь лимон,  
Мать и отец родной ок.

### ВИТАМИН D

Я — полезный витамин,  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Плот силен как Геракл!  
Если рыбий жир полюбил,  
Силами тогда ты будешь!  
Есть в масле я и в яичке,  
В масле в сыре, в молоке.

### ВИТАМИНЫ

РОСТ ↓ КРЕПКИЕ ЗУБЫ	СИЛА ↓ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	КОДРОСТЬ ↓ НЕТ ПРОСТУДЕ

## **Совместная деятельность педагога с детьми по созданию материалов к проекту**

- Помощь детей в изготовлении масок (овощи и фрукты)
- Изготовление монет и бумажных денег для сюжетно-ролевой игры «Магазин «Овощи-фрукты»
- Создание плакатов: «Вредные и полезные продукты», «Продукты, содержащие витамины А, В, С»





## **Наглядная информация для родителей**

- Памятка «Заменяем вредное на полезное»
- Папка-передвижка «Витамины группы А, В ,С, Д»

## **Консультации для родителей**

- «Поговорим о витаминах»
- «Самые вредные продукты для детей. Почему мы даем их детям?»

## **Совместная деятельность родителей и детей:**

- Разучивание стихов про витамины, овощи и фрукты
- Оформление рецепта для витаминного салата.



## Основной этап:

**Совместная деятельность детей и воспитателей:**

### Беседы:

- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»
- «Поговорим о правильном питании»
- «Цвет пищи и его влияние на организм»
- «Полезные и вредные продукты»





## Презентации: «Овощи и фрукты»

«Все что мы положим в рот – попадает нам в живот»



# Непосредственно образовательная деятельность

## Познавательное и речевое развитие

- «В царстве овощей, фруктов и ягод»

- Цель. Закрепить с детьми знания об овощах, фруктах и ягодах, их пользе для организма. Создать условия для формирования у детей умения делать выводы и простые умозаключения.



Отгадай загадку, помести фрукты и овощи в сад и огород.



## Игра «Как назвать соки из фруктов и овощей»





# Игровые упражнения «Цвет и форма овощей, фруктов и ягод», «Четвертый лишний»



## Упражнение «Определи на вкус»





Савелий: «Интересно было, и даже не скучно!»



## Художественно-эстетическое развитие

**Натюрморт «Корзина витаминов»** (коллективная работа)

**Цель.** Закреплять умение вырезать фигуры по контуру. Развивать композиционные умения в выполнении коллективной работы. Воспитывать интерес в фруктам, как источникам витаминов.













Натюрморт

«Корзина витаминов»



# Художественно-эстетическое развитие

## Рисование «Овощи - витамины группы А, В, С»

**Цель.** Углубить знания детей о том, что в каждом овоще есть витамины, их значение и лечебные свойства для здоровья человека.

Закреплять умение изображать овощи, их форму, цвет, соотносить овощи с определенной группой витаминов.





АМЫ, ПАЛЫ НЕ СЛЕДИТЕ, ЧТО МЫ ДЕЛА



## Чтение художественной литературы:

- Ю. Тувим «Овощи»;
- Стихи, загадки об овощах, фруктах, ягодах;
- Д. Хармс «Очень вкусный пирог».

## Дидактические игры и упражнения:

- «Угадай на ощупь»;
- «Угадай на вкус»;
- «Четвертый лишний»
- «Угадай по описанию»



## Развивающие игры:

«Домино» «Овощи и фрукты» (настольно –печатная игра)





# «Домики для витаминов» (настольно-печатная игра)





# «Правильное питание –неправильное питание» (настольно-печатная игра)



# «Во саду ли, в огороде» (на соответствие цвета и формы) (настольно-печатная игра)





## Подвижные игры:

«Собери урожай» (эстафета)

«Свари борщ и компот» (эстафета)







## Сюжетно-ролевые игры :

«Магазин «Овощи-фрукты»»

«Фруктовое кафе»»







# Приготовление салатов и десертов по своему рецепту















# Информация для родителей



# Совместная деятельность детей и родителей.

- Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.
- Чтение и заучивание стихов загадок об овощах и фруктах, ягодах.
- Оформление рецепта для витаминного салата





Ингредиенты:  
 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.

**Рецепт**  
**Салат «Витаминный»**  
 2 яблока, 2 апельсина, 2 банана, 2 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.



Ингредиенты:  
 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.

и укропом - и салат  
 - и салат  
 с яблоком, грушей, персиком, абрикосом, манго, папайей, гуавой, ананасом, дыней, арбузом, melon, сливой, грушей, айвой, хурмой, фиником, инжиром.

Ингредиенты:  
 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.



**Ингредиенты:**  
 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.

**Ингредиенты:**  
 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.

Ингредиенты:  
 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, 1 киви, 100 г винограда, 100 г клубники, 100 г малины, 100 г ежевики, 100 г черники, 100 г смородины, 100 г вишни, 100 г абрикосов, 100 г персиков, 100 г нектаринов, 100 г манго, 100 г папайи, 100 г гуава, 100 г ананаса, 100 г дыни, 100 г арбуза, 100 гmelon, 100 г сливы, 100 г груш, 100 г айвы, 100 г хурмы, 100 г фиников, 100 г инжира.



## **Итоговое мероприятие**

**Тематический досуг на тему: «Путешествие в страну Витаминию».**

**Интеграция образовательных областей:**  
познавательное, социально-коммуникативное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие.

### **Задачи:**

- закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах витаминов и витаминных продуктов.
- воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.
- развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к полезной пище.

Ведущая предложила детям отправиться в удивительную страну Витаминию













































## **Итог.**

Обобщая результат педагогического проекта «Витамины – наши друзья» можно сделать вывод, что к концу проекта 95% детей установили взаимосвязь здоровья и правильного питания.

Родители с интересом принимали участие в проекте, делились секретами кулинарных рецептов витаминных салатов.

Таким образом, следует считать, работа по проекту прошла успешно.

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**