

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,
Съешь меня — и подрастает,
Ты же ты во всем взрослой!
Ты же ты во всем взрослой!

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
Сытость заботливости обещать
Черный хлеб полезней нам —
И не только по утрам.

ВИТАМИН С

Земляничку ты сорвешь —
В воде вода найдешь —
Я в смородине, в капусте,
В абрикосе жюль и в луке,
Я в фresas и кивишке,
В малине и землянике!
От простуды и ангины
Появляются витамин С!
Чай и лимон съешь лимон,
Мята и очень сладкий сок.

ВИТАМИН D

Я — полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Геракл!
Если рыбий жир полезный,
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»»





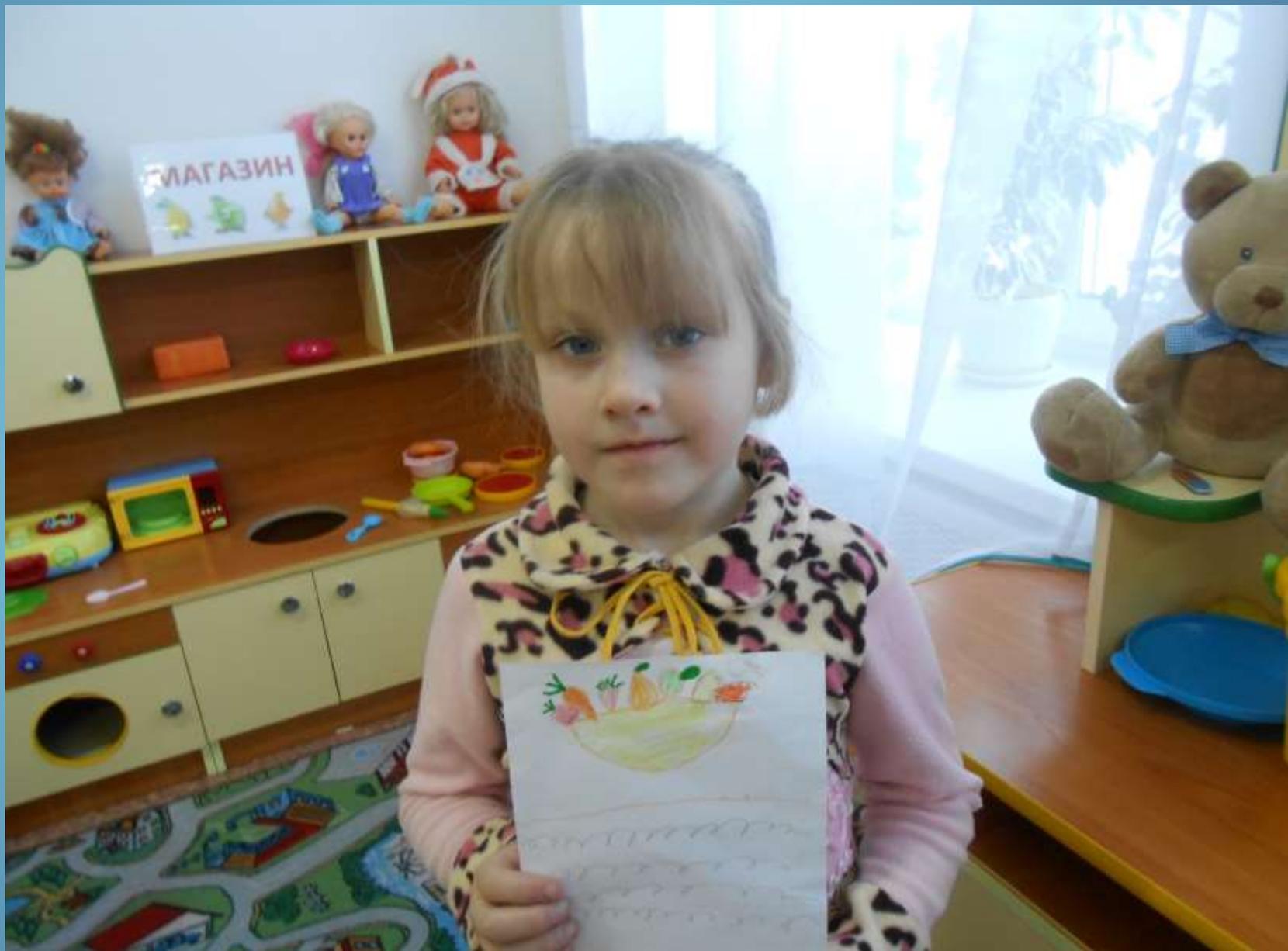


Приготовление салатов и десертов по своему рецепту













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



Фруктовый салат



Ингредиенты: 1 кг яблок, 1 кг апельсинов, 1 кг винограда, 1 кг киви, 100 г сахара, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 100 г меда.

Приготовление: Фрукты нарезать кубиками, смешать с сахаром, сметаной, йогуртом и медом. Подавать охлажденным.

Рецепт

Салат «Витаминный»

2 яблока, 2 апельсина, 200 г меда, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 100 г сахара, 100 г меда, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 100 г сахара.

Приготовление: Фрукты нарезать кубиками, смешать с сахаром, сметаной, йогуртом и медом. Подавать охлажденным.



САЛАТ «РАДУГА»



Ингредиенты: 1 кг помидоров, 1 кг огурцов, 1 кг моркови, 1 кг капусты, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 100 г сахара.

Приготовление: Овощи нарезать кубиками, смешать с сахаром, сметаной и йогуртом. Подавать охлажденным.

и укропом - и салат

с яблоком - и салат

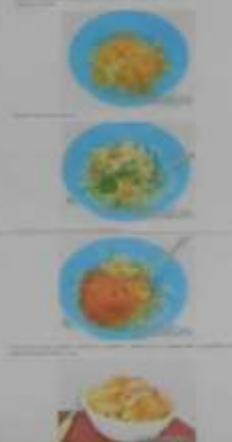
с яблоком и салат

А что это - салатик "Лето"

Сыр, морковь, сметана

Сыр, морковь, сметана

Лето, салатик - витаминный



Витаминный салат "Здоровье"



Ингредиенты: 1 кг яблок, 1 кг апельсинов, 1 кг винограда, 1 кг киви, 100 г сахара, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 100 г меда.

Приготовление: Фрукты нарезать кубиками, смешать с сахаром, сметаной, йогуртом и медом. Подавать охлажденным.

Фруктовый салат "Здоровье"



Ингредиенты: 1 кг яблок, 1 кг апельсинов, 1 кг винограда, 1 кг киви, 100 г сахара, 100 г сметаны, 100 г йогурта, 100 г меда.

Приготовление: Фрукты нарезать кубиками, смешать с сахаром, сметаной, йогуртом и медом. Подавать охлажденным.

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**