**Проект «Витамины наши друзья»**

**Автор проекта**: Конова Марина Леонидовна

**Продолжительность проекта**: краткосрочный

**Тип проекта** :познавательно-творческий

**Участники проекта :** дети, воспитатели, руководитель по физкультуре, медицинские работники ,родители.

**Возраст детей : подготовительная группа (6-7 лет)**

**Проблема:** Детский организм интенсивно растет и развивается. Причиной плохого настроения , отсутствие аппетита ,частых простудных заболеваний может быть недостаток витаминов и питание нездоровой пищей – поэтому необходимо расширять знания детей о здоровой пище .

**Цель нашего проекта** – Ознакомление детей с разнообразием овощей, ягод и фруктов и их значением для организма.

**Задачи проекта:**

**Для детей**

1. Формировать представления о том, какие продукты полезные, какие вредные и как они влияют на организм человека . Познакомить детей с группами витаминов.

2.Развивать любознательность ,воображение; навыки самоконтроля, умение работать в коллективе, сотрудничать и договариваться.

3. Воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья, умение правильно выбирать продукты для здорового питания.

**Для педагогов**:

 1.Расширить представления о различных группах витаминов.

2.Развивать познавательные способности детей в исследовательской и творческой деятельности ;активизировать словарь детей.

3. . Создать условия для развития интеллектуальных, коммуникативных умений .

Для родителей

1.Познакомить родителей с принципами рационального питания детей в дошкольном учреждении .

2. Побудить совместную деятельность родителей с детьми при создании продуктов проектной деятельности.

3 .Воспитывать стремление к здоровому образу жизни в семье.

**Форма проведения итогового мероприятия проекта** :Презентация книги «Пирамида здоровья

**Название мероприятия проекта**: «Пирамида здорового питания»

**Продукты проекта :**

Рисунки детей «Фрукты в вазе», лепка «Овощи в корзинке», «Витаминная семейка».

 Посадка овощей на подоконнике.

Изготовление пано «Фруктовое дерево», таблицы «Витамины».

Составление пирамиды здоровья.

 Изготовление книжек-малышек: стихотворения про ягоды , книжка-игрушка про полезные продукты питания.

Постройка кафе «Ракета» из строительного материала.

 Придумывание рассказов на тему «Огородные приключения Витаминчика»,

 Приготовление витаминного салата.

 Употребление в пищу овощей, фруктов, зеленого лука, чеснока и т. д.

**Для педагогов** :создания проекта «Витамины наши друзья»(плакаты ,кроссворды,презентации)

 Беседы «Сказка о вкусных и здоровых витаминах», «Здоровая пища», «Почему овощи и фрукты можно назвать друзьями Витаминки», о сервировке стола и правилах поведения за столом.

 Просмотр презентаций «Витаминка»

 Посадка овощей на подоконнике

 Дидактические игры «Витаминная дача», «Определи по схеме», «Чья это половинка?», «Витамины нам нужны».

 Подбор информации в уголок родителей «Роль и значение витаминов», «О пользе овощей и фруктов»,

 Ширма для родителей «Здоровый быт – здоровый ребёнок»

Памятки для родителей:

1. Таблица содержания витаминов в продуктах.

2. Пирамида правильного питания

**Работа с родителями:** изготовление рисунков, книжек-малышек.

Составление «Кулинарной книги семейных рецептов» .

 Фото детей и родителей совместного приготовления пищи «Любимое и полезное блюдо моей семьи».

**Ожидаемые результаты по проекту:**

*Для детей:*

1.Приобретение необходимых знаний и представлений об овощах и фруктах; понятие о витаминах, раскрыть их значение для человека.

2. Овладение детьми необходимыми коммуникативными умениями и навыками взаимодействия со взрослыми и детьми.

3.Стремление детей проявлять любознательность и активность в предложенной деятельности (познавательная, поисковая, творческая, игровая)и поддерживать стремления к здоровому образу жизни .

*Для педагогов*:

1. Реализация основной цели проекта, ее полное отражение в проекте.
2. Систематизация знаний детей о свойствах, пользе и использовании овощей и фруктов для человека.
3. Развитие у детей коммуникативных навыков, умение работать в команде.

*Для родителей*:

1. Участие в создании рисунков, книжек-малышек.
2. Установление эмоционального контакта с детьми.

Краткое содержание проекта

 **«Витамины наши друзья»**

 Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы проекта** | **Действия детей** | **Действия педагога** | **Действия родителей**  |
| I. Подго-товитель-ный(1,2,3 день1 недели ) | 1. Осознают и личностно воспринимают проблему, эмоционально реагируют на проблемные вопросы. 2. Предлагают варианты решения проблемы.3. Совместно с воспитателем определяют цель проекта.4. Принимают задачи проекта.5. Дополняют задачи проекта.6. Изготавливают приглашения для родителей и педагогов к участию в проекте. 7. Прогнозируют результаты проекта. Мы узнаем: «Почему фрукты и овощи полезны для человека?» | 1. Создает проблемную ситуацию и описывает ее. Использует модель 3-х вопросов.2. Формулирует проблемные вопросы.3. Определяет задачи.4. Собирает литературу об овощах и фруктах: стихи, загадки, поговорки, сказки, рассказы.5. Проводит консультации для родителей с целью привлечения их к участию в проекте.6. Оформляет послания для детей с загадками, предложениями, сюрпризами, играми для осуществления проекта.7. Проводит анкетирование семьи по вопросу проекта. | 1. Принимают проблему на родительском собрании «Участвуем в проекте».2. Помогают собирать литературу,картинки об овощах и фруктах.3. Беседуют с детьми об овощах и фруктах и помогают им в решении проблемной ситуации. |
| II. Деятель-ный(4,5 день 1 недели и 1,2,3 день2 недели октября) | 1. Придумывают варианты девиза проекта, например: «Овощей и фруктов ряд – витаминный наш отряд» 2. Планируют деятельность при помощи педагога и определяют средства реализации проекта.3. Подбирают и изготавливают атрибуты для проекта, например: изображение Витаминки.4. Принимают участие в изготовлении пано «Дерево здоровья»5. Объединяются в группы, распределяют обязанности.6. Систематизируют предложенную информацию, придумывают небольшие рассказы о фруктах (словотворчество).7. Выполняют проект (игры, продуктивную деятельность) при дифференцированной помощи взрослых.8. Составляют витаминное меню .9. Готовятся к итоговому мероприятию :чтение книги здоровья. | 1. Организует совместную деятельность с детьми.2. Помогает в изготовлении атрибутов и игровых пособий детям и родителям.3. Разучивает с детьми стихи, читает им сказки и рассказы.4. Контролирует развитие проектной деятельности детей.5. Оказывает дифференцирован- ную помощь детям при проведении проектной деятельности.6. Собирает рисунки детей и вырезки из журналов . | 1.Помогают в составлении рассказов об овощах и фруктах (словотворчество).2.Принимают участие в оформлении пано «Дерево здоровья».3.Изготавливают книжки-малышки.4. Дают рекомендации детям по составлению витаминного меню . |
| III.Заверша-ющий(4,5 день2 недели) | 1.Проводят итоговое мероприятие (презентация): чтение книги.2. Обсуждают результаты проектной деятельности, выясняют причины успехов и неудач.3. Совместно со взрослыми определяют перспективы развития проекта. | 1.Помогает в организации итогового мероприятия.2. Участвует в обсуждении результатов проектной деятельности.3. Совместно с детьми определяют перспективы развития проекта. | 1. Помогают в изготовлении книги здоровья. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Познание  | Чтение художественной литературы | коммуникация |
|  НОД «Где живут витамины» Экскурсия на кухню. Дидактические игры познавательного характера: «Полезные и вредные продукты» Сюжетно ролевая игра «Овощной магазин» Дидактические игры: «Узнай на ощупь», «Угадай на вкус» «Вершки – корешки» Настольно-печатная игра «Овощная фантазия»  Сюжетно ролевая игра «Овощной магазин» , «Магазин»3. Настольно-печатная игра «Овощная фантазия» Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин», кафе, столовая.Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»Дидактическая игра «Кто скорее соберет»Просмотр презентации «Витамины»Рассматривание иллюстраций ,картинок ,фотографий об овощах и фруктах(продуктах питания)Решение кроссвордов ,ребусов |  Заучивание стихотворения Юлия Тувима «Овощи», заучивание стихов, пословиц и поговорок о здоровье Чтение: В. Ситников «Вот так урожай», «Земляничная поляна» из книги «Настин двор».Е. Бехлерова «Капустный лист». Рассматривание иллюстраций к прочитанным произведениям.Рассматривание книжек: Г. Косова «Лучшие на свете – воспитанные дети», С. Георгиев «Бабушкин садик»игры  |  Беседы: «Что растет на огороде? »,«Здоровая пища» Загадывание загадок об овощах. Придумывание рассказов на тему «Огородные приключения Витаминчика», «Как победить грипп? » «Аскорбинка и её друзья»Безопасность Беседы: «Цитрусовые вкусно – но будь осторожен», «Много витаминов на вред или на пользу»Беседы: «О пользе овощей и фруктов», «Человек и его здоровье»Викторина «Витаминный калейдоскоп» |

3 этап – итог

– Дети узнали много интересного о пользе продуктов и содержащихся в них витаминах.

–Изготовили таблицу «Где живут витамины»,

«Пирамиду здорового питания».

– Выпустили книжки-малышки «Витамины»,

– Участвовали в викторине «Знаток витаминов»

Дети стали лучше кушать приготовленные в детском саду блюда, зная о пользе витаминов содержащихся в них.

Совместная деятельность с детьми

1. Лепка продуктов для изготовления пирамиды здорового питания.

2. Рисование таблицы «Где живут витамины».

3. Ручной труд: изготовление книжек-малышек про витамины.

Музыка Развлечение «Вот веселый огород, что здесь только не растёт»

Физическая культура 1. Физкультминутки на НОД:

2. «На зарядку становись»

3. Пальчиковая гимнастика «Дружная семейка», «Чудо-овощи», «Хозяйка с базара пришла».

4. Дидактическая игра «Кто скорее соберет»

Труд 1. Посадка овощей (томаты, лук, морковь) и злаков для эксперимента.

2. Приготовление витаминного салата.

Здоровье Употребление в пищу овощей, фруктов, зеленого лука, чеснока и т. д.

Самостоятельная деятельность детей

Познание 1. Рассматривание плакатов «Овощи», «Фрукты», «Продукты питания»

2. Рассматривание гербария «Что растет в саду, на огороде»

Коммуникация 1. Драматизация стихотворения Ю. Тувима «Овощи»

2. Загадывание загадок детьми друг другу

Художественная литература Рассматривание книжек:

1. Г. Косова «Лучшие на свете – воспитанные дети»

2. С. Георгиев «Бабушкин садик»

Социализация Дидактические игры:

1. «Вершки – корешки»

2. «Узнай на ощупь»

Сюжетно-ролевая игра «Продуктовый магазин»

Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»

Художественное творчество 1. Рисование «Огород», «Мои любимые овощи и фрукты».

2. Аппликация «Витамины, которые я знаю»

Музыка

Хоровод «Есть у нас огород»

Физическая культура Самостоятельные подвижные игры

Труд Полив лука, томатов, злаковых культур, посаженных на подоконнике.

Взаимодействия с родителями

Познание Беседы:

1. «О пользе овощей и фруктов»

2. «О пользе витаминов»

3. «Что можно приготовить из овощей».

Коммуникация Консультация «Что едят наши дети»

Художественная литература Заучить дома с детьми стихотворение И. Токмаковой «Купите лук»

Безопасность Консультация «Семь причин нехватки витаминов»

Ширма для родителей «Здоровый быт – здоровый ребёнок»

Социализация Родительский уголок:

1. «Когда нужны витамины»

2. «Роль и значение витаминов»

«Кулинарная книга семейных рецептов» нашей группы

Памятки для родителей:

1. «Хотите иметь здорового ребёнка? »

2. Таблица содержания витаминов в продуктах.

3. Пирамида правильного питания

Художественное творчество 1. Выставка поделок творческого конкурса

«Полноценное питание – залог здоровья»

2. Фото детей и родителей совместного приготовления пищи. «Любимое и полезное блюдо моей семьи», составление кулинарной книги «Семейные рецепты».

Труд Посадка овощей вместе с детьми.

Здоровье Презентация на родительском собрании

«Витамины - наши друзья»

**Похожие записи:**

ознакомление старших дошкольников о влиянии витаминов на организм человека. Формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о рациональном питании, желание и готовность заботиться о своем здоровье.