**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 день  1 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 день  2 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 день  2 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.