Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 19 г.Пугачева Саратовской области»

Проект

информационно-творческий

краткосрочный с 21.01.13 – 01.02.13

« Витаминный калейдоскоп»

Руководители проекта:

Воспитатели: Перекальская Л.А.

Акирова Р.Р.

**Проект « Витаминный калейдоскоп»**

**Цель:** развивать потребность детей в получении и обсуждении информации об овощах и фруктах, их полезных свойствах;

формировать художественный вкус и творческое мышление

**Задачи**

**-**Дать детям знания о витаминах, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

- Развивать сенсорные навыки, их познавательный интерес, речь.

- Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении практических задач.

- познакомить с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов.

**Необходимое оборудование:** муляжи овощей и фруктов, корзинка, кукла «Айболит», иллюстрации с изображением полезных и вредных продуктов, детская художественная литература по данной теме, слайды «Овощи», раскраски, цветные карандаши, альбом, трафарет, дидактические игры, натуральные овощи и фрукты для приготовления салатов, необходимый инвентарь и оборудование для приготовления салатов: фартуки, разделочные доски, большие миски для перемешивания, салатницы.

**Актуальность проекта**: Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Предполагаемый результат:** дети закрепили названия различных овощей и фруктов, обобщили понятие « овощи», « фрукты», развили интерес к полезной пищи, познакомили с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов.

Развлечение

Презентация проекта

## Этапы реализации проекта.

### I этап.  Организационный.

1. составление и обсуждение со всеми участниками проекта поэтапного плана работы;
2. анализ проблемы: что уже есть и что нужно сделать;
3. подбор методической, художественной литературы по выбранной тематике проекта;
4. подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта

II этап. Практическая  работа

***21.01.13 – Понедельник***

•     Беседа с детьми:   «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».

***22.01.13 –Вторник***

Художественное творчество (Рисование) « Овощи и фрукты»

***23.01.13 – Среда***

Заучивание пословиц, поговорок, потешек, загадок о витаминах.

***24.01.13 – Четверг***

Художественное творчество (Лепка) « Овощи и фрукты»

***25.01.13 – Пятница***

Дидактические игры «Угадай, какой овощ», Разложи по тарелочкам фрукты,

***28.01.13 – Понедельник***

     Рассматривание иллюстраций, фотографии о здоровом образе жизни

.

***29.01.13 – Вторник***

ЧТЕНИЕ  ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  ЛИТЕРАТУРЫ

1. К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа"
2. С.Маршак «Сказка о глупом мышонке»
3. С.Капутикян «Маша обедает»

***30.01.13 – Среда***

Конкурс « Семейные рецепты»

***31.01.13 – Четверг***

Сюжетно – ролевая игра « Овощной магазин»

***01.02.13 – Пятница***

Развлечение

### IY. Заключительный:

1. Анализ проделанной работы.(  Выставка рисунков и поделок по тем е «Овощи, фрукты!»

Оформление дидактических игр.)

2.Представление  опыта  работы на  педагогическом  совете ДОУ.

Презентация проекта

 Занятие на тему: « Путешествие в страну полезных продуктов»

**Приложение**

Приложение № 1

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов.

   В них много витаминов А, В, С, Д.

- В  каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С

 Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

 Лучше видит только тот,

  Кто жует морковь сырую,

 Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я  зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

-  А если о том, что для здоровья вредно, вы  молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

    4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

  5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

 - Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.