Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 14» города КРЫМСКА муниципального образования Крымский район

**ПРОЕКТ**

Тема: «Пирамида здоровья»

Проект подготовила и внедрила:

воспитатель первой квалификационной категории

Рындина М.Н.

Оглавление

1. Основные направления работы.
2. План реализации проекта, его демонстрация.
3. Критерии оценки реализации проекта, его демонстрация.

Приложения

Девиз: **«Мы ребята – витамины**

**Все полезны, справедливы.**

**Все мы дружная семья –**

**Витаминная страна!»**

ВВЕДЕНИЕ

Работа над проектом имеет большое значение для развития познавательных интересов ребенка. Проектная деятельность помогает связать обучение с жизнью, формирует навыки исследовательской деятельности, развивает познавательную деятельность, самостоятельность, творчество, умение планировать, работать в коллективе.

Проблема, на решение которой направлен проект: развитие познавательных и творческих способностей детей, развивать художественный вкус, и использовать полученные знания при решении практических задач.

В основу проекта положены следующие теоретические положения:

- о роли обучения и деятельности в развитии детей (Л.С.Выгодский, Л.А. Венгер);

- «закономерность физиологических процессов», созданных И.П. Павловым и И.М. Сеченовым;

- программа «Детство» (авт. Коллектив РГПУ им. А.И. Герцена г. Санкт- Петербург под ред. Т.И. Бабаевой).

**Цель проекта:** Дать знания и закрепить представление детей:

1. О витаминах;
2. Об их пользе для здоровья человека;
3. О содержании тех или иных витаминов в различных продуктах питания.

**Задачи:**

1. Развивать способность к поисковой деятельности:

- определению задач, исходя из поставленной проблемы;

- планированию этапов своих действий в соответствии с поставленными задачами;

- выбору материала и способу действия;

- умению аргументировать свой выбор;

- развивать желание экспериментировать с приготовлением салатов и напитков.

2. Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении познавательных и практических задач:

- свободно пользоваться иллюстративно-печатным и дидактическим материалом при реализации поставленных задач;

- расширить знания о технологическом оборудовании для сырой кулинарной обработки.

3. Совершенствовать уровень накопленных практических навыков.

4. Развивать художественный вкус при оформлении блюд и сервировке стола.

5. Совершенствовать стиль партнерских отношений.

**Ожидаемые результаты:**

1. Дети делают вывод о том, как важны витамины для здоровья человека.
2. Систематизировать ранее полученные и вновь приобретенные знания о роли здорового питания « из чего приготовлены и чем полезны?»
3. Изготовление наглядных пособий.
4. Составление картотеки блюд.
5. Создание мини-книга «Любимые блюда моей семьи».

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЭТАПАМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Деятельность детей | Деятельность педагога |
| 1. Выявление проблемы | 1. Вживаются в сюжетно-игровую ситуацию. 2. Осознают и личностно воспринимают проблему. 3. Принимают задачи проекта. | 1. Вводит в игровую ситуацию. 2. Формирует проблему. 3. Определяет задачи. |
| 1. Организация работы над проектом | 1. Собирают информацию. 2. Систематизируют информацию. 3. Планируют совместную деятельность. 4. Распределяют амплуа. 5. Ходят на экскурсии. 6. Беседуют, готовят, исследуют со взрослыми | 1. Популизирует полученную ранее информацию. 2. Помогает распределяться по группам. 3. Помогает спланировать деятельность. 4. Решает задачу организации деятельности. |
| 1. Практическая деятельность по решению проблемы | 1. Обращаются к иллюстративно- справочной литературе. 2. Занятия: изодеятельность, конструирование, домоводство, музыкальные и физкультурные. 3. Сюжетно-ролевые игры. 4. Выполняют необходимые гигиенические процедуры. 5. Выбирают необходимые продукты и приспособления. 6. Выбирают материалы для сервировки стола. 7. Сервируют стол. | 1. Организует работу над проектом. 2. Оказывает практическую помощь. 3. Дает необходимые рекомендации. 4. Следит за выполнением правил безопасности при работе. 5. Контролирует процесс дегустации. |
| 1. Презентация   Продукта деятельности | 1. Готовят презентацию блюда (составляют краткий, яркий рассказ или сочиняют стихи и песенки). 2. Представляют блюдо гостям. 3. Делают вывод о решении проблемы. 4. Участвуют в общей дегустации. | 1. Помогает готовить презентацию блюда. 2. Приходит на помощь в случае затруднения. 3. Подводит детей к формированию вывода о решении проблемы. 4. Участвует в общей дегустации. |
| 1. Обсуждение нового проекта, решение другой проблемы | 1. Определяют цель нового проекта. | 1. Постановка новой проблемы. |

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

1. Обучения на занятиях.
2. Совместная деятельность воспитателя с детьми.
3. Индивидуальная работа.
4. Организация предметно – развивающей среды.
5. Самостоятельная деятельность детей.
6. Работа с родителями.
7. Экскурсионная деятельность
8. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направления | Содержание | Ответственные |
|  | Занятия | 1. Познавательное развитие.   Темы:   1. Что такое витамины? 2. Витамины «живут» в продуктах питания. 3. Здоровье человека напрямую зависит от культуры питания. 4. Развитие речи: рассматривание иллюстрационного материала.   Темы:   1. «Красота и здоровье». 2. «Дом здоровья». 3. Разучивание стихов, потешек. 4. Знакомство с латинским алфавитом. 5. Математика.   Темы:   1. «Сколько витаминов в тарелке?» 2. «Найди больше – меньше витаминов». 3. Рисование   Темы:   1. Конкурс рисунка «Полезное – не полезное». 2. «Что такое хорошо, и что такое плохо». 3. « Ах как вкусно!» 4. Лепка   Тема:   1. «Витаминная корзинка». 2. Музыкальное занятие – «Витаминный калейдоскоп». | Воспитатели  Ст.воспитатель.  Воспитатели.  Муз.  руководитель |
|  | Совместная деятельность | 1. Конструирование: 2. «Аскорбинка и компания» - из пазлов. 3. «Витамины в продуктах» - из бумаги. 4. Изготовление мини – книги – «Любимые блюда моей семьи» 5. Сюжетно-ролевая игра – «Витаминная страна». 6. Дидактические игры, головоломки… 7. Экскурсионная программа: пищеблок, магазин, кафе. 8. Спортивное развлечение: « Игры – эстафеты». | Воспитатели  Инстр.по физ. |
|  | Индивидуальная работа | 1. Создание витаминизированного меню. 2. Составление картотек блюд. 3. Семейные рецепты. 4. Подготовка к олимпиаде. | Воспитатели  Ст.воспитатель |
|  | Организация предметно – развивающей среды | 1. Книги о вкусной и здоровой пище. 2. Набор открыток - №Витамины на столе». 3. Иллюстрационный материал. 4. Выставка детских работ «Полезное – не полезное». 5. Фланелеграф «Дом здоровья». 6. Плакаты о красоте и здоровье. 7. Игры о витаминах. | Воспитатели |
|  | Работа с родителями | 1. Изготовление муляжей, предметы для украшения и сервировки стола… 2. Изготовление костюмов. 3. Изготовление мини – книжки «Любимые блюда моей семьи». 4. Тематическая выставка «Витамины на нашем столе». 5. Круглый стол «Можно сделать полезное вкусным». | Воспитатели |

**ДЕТСКИЙ ИГРОВОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«О вкусной и здоровой пище»**

**Актуальность:**

Мы часто слышим, видим по телевизору, взрослые постоянно говорят нам о том, чтобы мы были здоровыми, сильными, умными, хорошо росли необходимо здоровое полноценное питание. Нас заинтересовало, что же такое здоровое, полноценное витаминизированное питание?

**Проблема:**

1. Мы всегда думали, что витамины – что это таблетки и покупают их в аптеке!
2. Неужели в разные продукты взрослые добавили различные таблетки – витамины?

**Противоречие:**

Почему все вкусное (чипсы, кола, много конфет) неполезно, а полезное (молоко, манная каша, салаты, рыба) – не очень вкусно!

**Гипотеза:**

Если правильно питаться у нас будет хорошее настроение, отличное самочувствие и крепкое здоровье!

**Объект исследования:** продукты питания растительного и животного происхождения.

**Предмет исследования:** витамины, содержащиеся в продуктах питания.

**Цель исследования:** выявить роль натуральных продуктов в сохранении и укреплении здоровья

**Задачи:**

1. Узнать о пользе витаминов для здоровья человека.
2. Узнать о содержании тех или иных витаминов для здоровья человека.
3. Разработать витаминизированное меню.

**Ожидаемые результаты:**

1. Игра – инсценировка «Витаминная страна»
2. Составление картотеки блюд, создание мини – книги «Любимые блюда моей семьи».
3. Составление витаминизированного меню.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА, ЕГО ДЕМОНСТРАЦИЯ

.Защита проекта: «Познавательная композиция «О вкусной и здоровой пище»».

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Визитная карточка команды «Витаминная страна»**

Под музыку дети вбегают в зал, выполняют танец, строятся.

**Девиз:** Мы ребята – витамины.

Все полезны, справедливы

Все мы дружная семья.

Витаминная страна!

Выкладывают на фланелеграфе здорового человека.

Стихи:

**1 Ребенок:** Я думаю, ты без сомнения знаешь,

Что пользу приносит, не все что съедаешь

**2 Ребенок:** Запомни, и всем объясни очень ясно,

Желудок нельзя обижать понапрасну.

**3 Ребенок:** А сладостей разных чипсы и колу

Желудок боится как попа уколов.

**4 Ребенок:** И помни, желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел.

**5 Ребенок:** Чтоб здоровым сильным быть

Надо овощи любить:

Рыбу, фрукты и компот,

Ягоды и свежий сок.

**Песня**

Наше место под солнцем на гибких ветвях.

Как нежна и сочна наша мякоть в плодах.

Сколько ярких цветов, сколько трепетных глаз.

Согревается летом на ветках для вас.

**Припев:**

Мы персики и вишенки, крыжовник и малина

Нас кушайте Иришенки и Оли и Галины.

Мы растем на деревьях, растем на кустах.

Как нежна и сочна наша мякоть в плодах.

Витаминов полезных в одежке не счесть,

А, В, С даже Е витаминчики есть.

**Припев:**

Мы слива и клубника, есть груша, ежевика

Нас кушайте Алешки, Танюшки и Антоши.

Под музыку дети выбегают из зала.

**Презентация проекта**

Под музыку марша входят дети в музыкальный зал.

**1 Ребенок:** Познакомимся, друзья

Перед вами витамин «А»:

Зеленый лук, петрушка, репка,

Сладкий перец и морковь,

Помидор и абрикос,

Чтобы ты здоровым рос.

Чтоб здоровой коже быть,

С физкультурой дружить,

Вот такой полезный я

Эти овощи и фрукты,

Все мои друзья.

**2 Ребенок:** Жуй капусту, огурец.

Сильным будешь без помехи.

Нервы крепкие, красивые волосы

Непомерная сила в голосе

Если хочешь ты так жить

С витамином «В» всем нужно дружить.

**3 Ребенок:** Тс – с – с, потише, все друзья

Перед вами витаминней всех я,

Лимоны, апельсины, капуста,

Помидоры, картофель и укроп

Прогонит все микробы, возьмут их в оборот.

Работа витамина «С» важная, для всего организма слаженная.

**4 Ребенок:** Я не дурю, организм я очищаю

От вредных существ и веществ.

Я не дурю, не играю, а кровь кислородом обогащаю.

Е-ш-ь-т-е, сладкий перец! Е-ш-ь-т-е и салат,

Петрушку и орехи. Витамин «Е» всегда

Друзьям рад.

**5 Ребенок:** Я кислота непростая, Я кислота фолиевая,

Я – стимул для жизни, движения тела.

Ешьте меня смело. Сладкий перец, яблоки, лимоны.

Сливы, виноград. Всем здоровья без преград.

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, мои друзья!

Собрались вы здесь не зря.

Остальные витамины, взять с собой вы не забыли?

**1 Ребенок:** А откуда вы узнали, что не все мы к вам пришли?

Мы о празднике узнали и бегом к вам прибежали.

**2 Ребенок:** Первыми решили быть, рассказать и научить.

**Доктор Айболит:** Чистим овощи в салат

Весь в заботах детский сад.

Огурец, редис, морковку

Режим для салата ловко.

Быстро выжмем сок лимонный

Сверху яблочко натрем.

Чудеса, вот это да!

Тарелка полная моя.

Поместились все вы в ней

Угощаем мы гостей.

Персик, яблоко, гранат

Я принес для вас салат.

Ну, а груша, словно мед!

Будет сок, коктейль, компот

В ней живые витамины

Для детей незаменимы.

Витамины ели, пили

И здоровья накопили.

Мало правильно питаться,

Надо спортом заниматься.

Бегать, прыгать, закаляться!

И здоровье укреплять.

Дружно встали на разминку,

И поправили все спинку.

**Комплекс гимнастических упражнений**

**Доктор Айболит: Раз –** покажем мы корзинку,

А в нее мы собираем наши витаминки.

/упражнение «Корзинка» - выполняют дети.

**Два** - вот созрел арбуз

/упражнение «Колечко» - выполняют дети.

**Три** – Вытянулся к солнцу зеленый лук.

**/**упражнение «Свечка» - выполняют дети.

**Четыре –** Посмотрите, какой длинный огурец

Вырос на грядке.

/упражнение «Шпагат в воздухе» - выполняют дети.

**Пять** – а вот экзотический банан

/упражнение «Мост» - выполняют дети.

**Шесть** – рыбка, положим в корзинку.

**/**упражнение «Рыбка» - выполняют дети.

После разминки дети хором говорят:

«Мы ребята – витамины

Быть здоровыми хотите,

Фрукты, овощи любите.

Жуй банан, грызи морковку

Будешь быстрый, сильный, ловкий.

Каждый будет очень рад,

Посетить наш детский сад!