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».
 | ВоспитателиСт.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».
 | ВоспитателиИнстр.по физ. |
|  | Индивидуальная работа | 1. Создание витаминизированного меню.
2. Составление картотек блюд.
3. Семейные рецепты.
4. Подготовка к олимпиаде.
 | ВоспитателиСт.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!