

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад
«Радуга» села Пригорное муниципального образования города Новотроицка
Оренбургской области».

**Педагогический проект на тему: «Витамины - наши верные друзья»
для детей старшей группы.**

Воспитатель Баженова И.В.
1 квалификационная категория

2024г.

Проект «Витамины - наши верные друзья»

Вид проекта: познавательный - творческий.

Тип проекта: краткосрочный.

Срок реализации: с 5.11 по 18.11 2018г.

Участники проекта: дети старшей группы, родители, воспитатель.

Проблема: Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезные свойства. Недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

Цель проекта: формирование представлений о правильном здоровом питании.

Задачи:

Образовательные:

- формировать познавательный интерес к окружающему миру;
- расширять представление об овощах и фруктах;
- познакомить с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для здоровья человека
- расширять знания о процессе приготовления супов, салатов из овощей фруктов.

Развивающие:

- развивать умение правильно выбирать продукты для здорового питания;
- развивать внимание, память и логическое мышление;
- активизировать словарный запас.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- культурно -гигиенические навыки и культуру питания детей.

Планируемый результат:

- понимание детей значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья;
- необходимые знания о правильном питании;
- развитие познавательных и творческих способностей детей;
- повышение речевой активности.

Актуальность: Залог здоровья дошкольников-здоровое питание. Правильное питание очень важно для гармоничного развития ребёнка и укрепление его физического здоровья. У детей дошкольного возраста происходит интенсивный рост и развитие, совершенствуются функции нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Одним словом, правильное питание содействуют формированию ЗОЖ дошкольника и является одним из факторов, обеспечивающих высокий уровень сопротивляемости детского организма к заболеваниям. А так как основы здоровья закладываются в семье, мы решили обратить пристальное внимание родителей и детей на здоровое питание, на пищу, богатую витаминами. Это овощи и фрукты. Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу овощей и фруктов для здоровья человека, т.е. привить детям основы здорового питания.

Виды детской деятельности: игровая, познавательная -исследовательская, коммуникативная, двигательная, продуктивная, художественная.

Этапы реализации проекта:

1 этап: подготовительный.

- Создание предметно - развивающей среды;
- Накопление «информационного багажа» по теме проекта;
- Подбор литературы и иллюстрационного материала по выбранной теме;
- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах»;
- Анкетирование родителей «Питание вашего ребёнка»;
- Наглядный материал для родителей;
- Проведение интервью с детьми «Как правильно надо питаться, чтобы быть здоровым»;

2 этап: Основной.

НОД : Познавательное развитие

- «Витамины укрепляют организм»;
- «Дают силы нам всегда витаминная еда»

Художественно -эстетическое развитие:

Рисование: «Натюрморт. Овощи.»; раскраски «Овощи - фрукты».

Лепка: «Ваза с фруктами», «Овощи для салата».

Аппликация: «Витаминный коллаж» (коллективная работа)

- Разучивание хоровода А.Филиппенко «Урожайная»;
- Слушание песни «Антошка»

Речевое развитие:

- « Составление рассказа об овощах»

Беседа:

- «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»;
- «Витаминная семейка»
- «Здоровый образ жизни»

Чтение художественной литературы:

- Ю.Тувим «Овощи»;
- Н.Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы»,»Помидор».
- Д. Родари «Приключение Чиполино»;
- Д.Хармс «Очень вкусный пирог»
- Загадки об овощах, фруктах и ягодах.
- Разучивание пословиц, поговорок, считалок.

Дидактические игры и упражнения.

- «Сварим суп из овощей»;
- «Мы считаем»;
- «Весёлый повар»;
- «Вершки и корешки»;
- «Угадай на ощупь»;
- «Угадай на вкус»;
- « Найди по описанию»

Развивающие игры:

- «Зелёный луг» (лото);
- «Во саду ли в огороде»;
- «Овощи и фрукты» (домино)

Физическое развитие: Подвижные игры:

- «Собери урожай»;
- «Репка»
- «Баба сеяла горох»

Пальчиковые игры:

- «Апельсин»;
- «Салат»;
- «Хозяйка с базара пришла».

Сюжетно -ролевая игра:

- « Магазин «Овощи-фрукты»;
- «Семья»

Совместная деятельность детей и родителей:

- Поиск информации о пользе овощей, фруктов, ягод;
- Чтение и заучивание загадок об овощах, фруктах и ягодах;
- Совместные рисунки о витаминах с родителями.
- Консультация «Витамины в жизни ребёнка»

3 этап:Заключительный

- Просмотр образовательных мультфильмов «Азбука здоровья», «Правильное питание»

- Показ и рассказ детей, где и в каких продуктах прячутся витамины.
- Посадка лука, чеснока и укропа в группе. Наблюдение, уход.

Список литературы:

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, М., «Мозаика -Синтез»,2015г.
2. М.М.Безруких, А.Г.Макеева,Т.А.Филиппова. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании». образовательная программа «Правильное питание» Москва 2016г.
3. Интернет-ресурсы: социальная сеть работников образования. [https: //www.maam.ru/](https://www.maam.ru/)