Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№89 «Крепыш»

ПРОЕКТ
«Витамины – наши друзья»
разновозрастной группы компенсирующей направленности
«Незабудка»
(от 3 до 8 лет)

Воспитатель: Насырова С.Х.

г.Сургут

Проект «Витамины – наши друзья»

Вид проекта: групповой, познавательный, краткосрочный.

Участники проекта: дети средней группы, воспитатели, родители.

Срок реализации: 2 недели.

Актуальность.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Проблема.

Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы чипсов, кириешек, чупа – чупсов и т.д., у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители, зачастую, так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

Цель: формировать у детей представления о полезных продуктах.

Задачи:

- Познакомить детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;
- Способствовать развитию творческих способностей детей; - Воспитывать стремление к здоровому образу жизни через употребление полезных продуктов.

Ожидаемые результаты: дети получат первоначальное представление о пользе витаминов, о вредных и полезных продуктах, у детей возникнет желание употреблять витаминосодержащие продукты.

Этапы реализации:

I этап – подготовительный

Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании.

Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе», «Сварим суп и компот»; Магазин «Овощи-фрукты».

Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

Создание наглядного пособия «Где живут витамины?»

Подбор материала для сюжетно-ролевых игр: «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».

Анкетирование родителей «О здоровом образе жизни»

Консультации для родителей: «Овощи и фрукты – источник здоровья».

II этап – основной

Непосредственная образовательная деятельность.

Темы беседы:

«Витамины укрепляют организм»

«Дает силы нам всегда витаминная еда».

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

«Витаминная семейка».

Чтение художественной литературы:

Ю. Тувим «Овощи», Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»

Загадки об овощах, фруктах, ягодах

Русская народная сказка «Вершки и корешки»

Д. Родари «Приключения Чиполино», Д. Хармс «Очень вкусный пирог».

Рисование: раскрашивание изображений овощей, фруктов и ягод

Лепка: «Овощи и фрукты для салата» (соленое тесто).

Аппликация: коллективная аппликация «Ваза с фруктами».

Дидактические игры и упражнения:

«Сварим суп из овощей»

«Мы считаем»

«Веселый повар»

«Вершки – корешки»

«Угадай на ощупь»

«Угадай на вкус»

Развивающие игры:

«Зеленый друг» (ботаническое лото)

«Во саду ли, в огороде»

«Овощи и фрукты» (домино).

Подвижные игры:

«Собери урожай» (эстафета)

«Репка».

Пальчиковая гимнастика:

«Хозяйка с базара пришла», «Мы капусту рубим, рубим».

Сюжетно-ролевые игры:

Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе».

Совместная деятельность детей и родителей.

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

III этап – заключительный

Тематический досуг «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Консультация для родителей

«Овощи и фрукты – источник здоровья»**.**