

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Улыбка»

**ПРОЕКТ
«ВИТАМИНЫ и ЗДОРОВЬЕ»**

Подготовила воспитатель
Кислицина Юлия Викторовна

п.г.т Малиновский
2017г.

Проект: «Витамины и здоровье».

Вид проекта: исследовательско – творческий.

Продолжительность: среднесрочный (1.09. по 11.11.17г.)

Участники проекта: педагоги, дети старшей группы и родители.

Актуальность:

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. 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 заботиться 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.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Цели:

- расширение и закрепление обобщающих понятий «овощи» и «фрукты», знания об их пользе (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания);
- ознакомление с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов,
- повышение стремления у родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Заинтересовать детей и родителей в укреплении здоровья и пропаганде здорового образа жизни в семье;
2. Привить бережное и любовное отношение к природе, которая щедро одаривает нас своими богатствами, проявлять уважение к труду людей, работающих на земле;
3. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
4. Развивать воображение, художественный вкус и творческое мышление.

Выполнение проекта:

С детьми.

Беседы:

«Чтоб здоровым быть всегда, нужно правильно питаться и конечно заниматься!»

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

Беседа о здоровом образе жизни, о полезных свойствах овощей и фруктов.

Игры:

Сюжетно – ролевые игры: «Больница», «Магазин», «Аптека».

Дидактические игры: «Веселый повар», «В огороде у козы Лизы», «Найди лишнее», «Раздели на группы» и др.

Организация на воздухе подвижных игр «Делай, как я», с мячом «Ловушки в кругу», «Черное и белое», «Да – нет»

Спортивные эстафеты «Будем здоровы».

В работе по совместной деятельности родителей и детей.

Совместное развлечение с детьми и родителями «Овощи и фрукты»

Рисование: «Наши витамины».

Лепка овощей и фруктов из саленого теста.

Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной деятельности с детьми, о питании и т. д.

Организация фотовыставки «Путешествие в страну Здоровья» (альбом с фотографиями)

Подготовительный этап:

1- й месяц - постановка перед детьми вопрос «Как сохранить свое здоровье?», привлечение детей к участию в планировании деятельности и реализации намеченного плана.

«Загадки на грядке».

Содержание работы:

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

Сюжетно – ролевая игра «Магазин овощей и фруктов».

Дидактическая игра «Найди свою группу».

Рисование: «Корзинка с овощами и фруктами».

Чтение стихотворения Ю. Тувима «Овощи».

Основной этап:

2-й месяц - совместное движение взрослых и детей к результату «Во саду ли, в огороде».

Содержание работы:

Познавательное понятие: «Путешествие в страну здоровья».

Работа в книжном уголке (рассматривание иллюстраций различных овощей и фруктов, а также иллюстраций, изображающих труд людей, выращивающих фрукты и овощи).

Работа в уголке природы «Поливаем огород».

Рисование «Наши витамины».

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

Театрализованная деятельность: Сценка про витамины.

Заключительный этап:

3-й месяц – совместный анализ выполнения проекта, переживание результата

Витаминный калейдоскоп.

Содержание работы:

Дидактические игры: «Угадай овощ (фрукт) по вопросам», «Определи на ощупь».

Развлечение «Овощи и фрукты – витаминные продукты».

Результат проекта:

- у детей расширено представление об овощах, фруктах и витаминах, содержащихся в них, их полезных свойствах;
- развиты познавательный интерес и речь.
- имеют представление о здоровом образе жизни и правильном питании.

Проект: «Витамины и здоровье» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Дети теперь знают основные витамины, которые содержатся в овощах и фруктах, какие блюда можно приготовить из них.

Родители с огромным желанием приняли участие в завершающем мероприятии - развлечении: «Овощи и фрукты – витаминные продукты». Они поделились своими секретами в приготовлении вкусных, разных, красивых салатов, полезных для здоровья. Родители поделились своими впечатлениями в тетради отзывов.

Завершающим этапом проекта было проведение презентации блюд – салатов, который закончился дегустацией блюд.

Литература:

1. Воспитатель ДОУ №5 2011г.
2. Воспитатель ДОУ №2 2009г.
3. Воспитатель ДОУ №1 2010г.
4. Глушкова Г. Овощной калейдоскоп // Обруч. 2007 №4.
5. Ковалева Г. Витаминада // Дошкольное образование. 2006г. №19.
6. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ /Авт. - сост. Л. С. Киселева, Т. А. Данилина, Т. С. Лагода. М. ,2005г.

Приложение 1:

Конспект развлечения в старшей группе

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Цель: расширение и закрепление знаний о влиянии витаминов на здоровье человека.

Задачи:

- дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержится их наибольшее количество. Познакомить детей с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Предварительная работа:

беседы с детьми «Что такое витамины»;

организация выставки литературы для самостоятельного изучения, выставки совместных поделок из овощей и фруктов;

оформление наглядной информации о витаминах А, В, С, Д;

рассматривание иллюстраций с изображением продуктов питания, в которых содержатся нужные для организма человека витамины;

разучивание с детьми песни и танца «Урожай».

Материалы и оборудование: большой макет дерева;

лист ватмана, краски, кисти, небольшие листы бумаги (половина листа А4) для изображения полезных продуктов;

полумаски овощей (лук, морковка, капуста); муляжи продуктов.

Ход мероприятия:

Ведущая: Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть, что им не хватает витаминов. А что это такое, витамины?

Ответы детей.

Ведущая: Правильно ребята! Витамины – это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в пище мало витаминов. То человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята! Посмотрите, какое дерево выросло у нас. На нём растут витамины.

Витамин А – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он важен для зрения.

Витамин В – в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице.

Витамин С – в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине (для укрепления иммунитета).

Витамин Д – это солнце, рыбий жир(для костей).

1-й ребёнок:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

2-й ребёнок:

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

3-й ребёнок:

Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

4-й ребёнок:

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
И не плохо есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Ведущая: Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много витаминов. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти. И сейчас мы с вами исполним песню с танцем.

Дети исполняют танец и песню «Урожайная».

Ведущая: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от вредных? Смотрите, я вам сейчас буду показывать продукты и читать стихи, если они правильные, то вы отвечаете: «Правильно, правильно, совершенно верно», а если – неправильные, то молчите.

Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.
(Правильно, правильно, совершенно верно)

Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить,
Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен стань, как кипарис.
(Неправильно. Молчат.)

Чтобы правильно питаться,
Вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом,
Рыбу, мёд и виноград!
(Правильно, правильно, совершенно верно!)

Наша Маша булку ела
И ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти.

(Молчание.)

Ведущая: Молодцы! Умеете выбирать полезные продукты. А сейчас я вам предлагаю нарисовать «Витаминное дерево».

Дети подходят к столу, где имеется материал для рисования: большой лист ватмана, на котором изображены контуры дерева. Дети раскрашивают ствол дерева, на небольших листьях рисуют полезные продукты и развешивают на ветках дерева. По окончании работы обсуждают, правильно ли они разместили свои рисунки.

На этом развлекательное мероприятие **«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»** завершается.

Приложение 2:

Овощи:

Я – морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,

Люблю детишек давних пор.

Я – витаминов сундучок,

А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.

Весь пупырчатый, зеленый.

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок. (Огурец)

А я - сочная капуста,

Витаминами горжусь.

В голубцы, борщи, салаты

Я, конечно, пригожусь.

А какие вкусные

Щи мои капустные!

В черной шляпе - топ да топ -

По дорожке скачет боб.

Подкрутил усы горох: чем я плох? Совсем не плох.

Говорит ему фасоль:

- Ты, горох, у нас - король.

Мы, бобовые, гордимся,

Что для разных каш годимся,
Что плоды у нас в стручках,
Как в волшебных сундучках.
Но полезные белки
Мы не прячем под замки.
Те, кто с детства дружат с нами,
Те растут богатырями.

Фрукты и ягоды

Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное –
Кожица атласная.
Яблочко румяное
Детям всем желанное!

Яблоко - чудесный фрукт
Я расту и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок мой тоже всем полезен,
помогает от болезней.

Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.

А я дыня – желтый бок.
Кто тут, дети, занемог?
Вкусная, медовая,
Прогоню хворобу я.

Круглый я и гладкий,
Большой, тяжелый, сладкий.
Мякоть моя красная –
Снадобье прекрасное. (Арбуз)

Я - заморский гость, банан,
Переплыл я океан.
Меня солнце попросило,
Передать свою вам силу.

Мы делили апельсин.
Много нас, а он один!
Эта долька для котят,
Эта долька для утят,
Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа.
А для волка кожура.
Он сердит на нас – беда!
Разбегайтесь кто куда!

У меня колючий бок,
На макушке – хохолок.
Замечательный на вкус,
Ананасом я зовусь.

Овощи и фрукты

Всех размеров и цветов
Овощи и фрукты.
Хватит их на десять ртов,
Запасай продукты.

Фрукт чудесный – ананас,
И большой, к тому же.
Если скушать его враз,
То не нужен ужин.

Это зрения обман?
Синенький, пресиний -
Зреет толстый баклажан,
Он по форме длинный.

Гроздьями гордится сад,
Изогнулись ветки.
Как созреет виноград,
Приходите, детки!

И варенье, и компот
Из созревшей вишни,

Красный сок измазал рот -
Все вопросы лишни.

Ароматна и сладка
Желтенькая груша.
Съела три, теперь сыта
Маленькая Ксюша.

Зреет желудь на дубах -
Это корм для свинки.
Хрустнет сочно на зубах
У свинюшки Динки.

Нос щекочет аромат
Ягоды клубники.
Согревают вешний сад
Солнечные блики.

Желтый, солнечный лимон,
Он полезен с чаем,
А без чая кислый он -
Мы про это знаем.

Дремлет под землёй морковь.
Что же ей там снится?
Пригрозим, нахмутив бровь
- Покажись, девица!

Соком спелым налилась
Ягода малина,
К ней с лукошком пробралась
Славная девчина.

Огуречик, огурец,
Он лежит на грядке
Подмигнул мне удалец -
Будет все в порядке.

Не румяный колобок
Розовые щечки,
Это персик бочок -
Фрукт любимый дочки.

Что за дерево в цвету?
Фрукт, не фрукт, а диво!

Вам, детишки, подскажу -
Созревает слива.

Иностраночка хурма
К нам на блюдец ляжет,
До чего же хороша,
Но немножко вяжет.

Мы спечем большой пирог
с яблочной начинкой,
Яблочный в стакане сок
Сыты мы с Иринкой.

Стихи про витаминки

Сценка в стихах про витамины:

Витамин А - Помни истину простую
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В - Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С - От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

(Автор стихов Л.Зильберг).

Стихи про то, в каких продуктах какие витамины

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.

Приложение 3:

Стихотворение Юлиана Тувима «Овощи»

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку,

Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!..

Вот овощи спор завели на столе -
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:
Картошка?
Капуста?
Морковка?
Горох?
Петрушка иль свекла?
Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!..

Накрытые крышкою, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке:
Картошка,
Капуста,
Морковка,
Горох,
Петрушка и свекла.
Ох!..

И суп овощной оказался не плох!