

**Детский сад «Княженика»
Филиал «Газпром добыча Уренгой»
Управление дошкольных подразделений**



**Познавательно – творческий проект
«Витамины»
для детей среднего возраста**



**Подготовили: Ивашкова Л.Л.
Черкасова Н.Н**

2017год

Познавательно –творческий проект «Витамины» для детей среднего возраста

Актуальность

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьет тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Витамины играют важнейшую роль в продлении здоровой жизни, заменить их ничем нельзя. При отсутствии витаминов или их недостатке нарушается здоровье.

Цель проекта расширить знания детей о витаминах, которые содержатся в продуктах питания.

Объект проекта Витамины А,В,С,Д

Предмет проекта: в каких продуктах они содержатся и насколько они полезны для детского организма.

Задачи проекта:

- 1.Познакомить с витаминами А,В,С,Д и в каких продуктах они содержатся.
- 2.Расширить знания детей в каких овощах, фруктах, молочных продуктах, мясе и мясных продуктах, кондитерских изделиях они содержатся.
- 3.Формировать убеждения о пользе потребляемых продуктах и привычку здорового питания

Участники проекта дети средней группы, воспитатели, родители.

Тип проекта долгосрочный

Предполагаемый продукт проекта: книжки - малышки «Витаминки», издание «Витаминной книги», выставка поделок из пластилина «Вкусные истории», коллективная работа «Пирамида питания».

Подготовительный этап:

1. Определить наиболее интересующую детей область исследования («Витамины»).
2. Составить план проекта с включением в него занятий, игр, домашних заданий для самостоятельного выполнения и других видов детской деятельности.
4. Привлечь родителей к осуществлению соответствующих разделов проекта.
5. Подготовить предметно развивающую пространственную среду по теме «Полезные продукты» (муляжи овощей и фруктов, наглядный материал, сюжетные картинки, иллюстрации, книги и т.д.)
6. Оформляют стенд для родителей с информацией «Здоровое питание – здоровый ребенок».

Основной этап

месяц	мероприятие	цель	
сентябрь	«Беседа о здоровом образе жизни»	Выявить уровень знаний детей о продуктах и их пользе. Расширить представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.	
	Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты»	Закрепить знания детей о важности регулярного употребления овощей, фруктов, мясе, молочных продуктах. Закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», «молочные продукты», «мясные продукты». Развивать слуховое внимание и зрительное, активизировать качественный словарь	
	Игра «Определи на вкус»	учить определять овощи на вкус.	
	Игра «Чудесный мешочек»	пополнять и активизировать словарь детей по теме на основе углубления знаний о фруктах и овощах. Развивать тактильную память.	
октябрь	Беседа «Природа и здоровье»	Продолжать формировать представления детей о человеке и признаках здоровья человека; воспитывать желание заботиться о своём здоровье. знакомить детей о пользе с овощей, которые растут на огороде.	

	Художественное творчество «Витамины в овощах и фруктах» (лепка)	Учить детей осуществлять творческий замысел. Развивать мелкую моторику, учить передавать отдельные признаки разных овощей и фруктов. Закреплять представление детей о пользе витаминов для человека.		
	Музыкальная деятельность Песня «Огородная»	Развивать песенные навыки, учить детей сочетать слова с движениями, развивать ритмичные движения.		
ноябрь	Игра-драматизация «Весёлые овощи»	Закрепить знания детей о характерных особенностях овощей и их пользе для здоровья и хорошего настроения.		
	Пальчиковая гимнастика «Ягодки» «Капуста».	Развивать мелкую моторику, сочетать слова с движениями.		
декабрь	Беседа «Здоровое питание»	Цель: формирование понятия, что здоровье зависит от правильного питания и полезной пищи.		
	Игра «Полезные продукты»	Показать влияние правильного питания на здоровье.		
	Чтение стихотворения «Полезные продукты» Режимный момент «Дежурство по столовой»	Учить понимать, о чем говорится в стихотворении, учить анализировать и обобщать Детей правильно сервировать стол, осуществлять		

		самопроверку результатов работы.		
январь	<p>Беседы: «Сохрани своё здоровье сам», - «Зачем и как нужно закаляться?»),</p> <p>Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А.Л.Барто «Девочка ч у м а з а я » , А.Л.Барто « В е р ё в о ч к а » , В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», валеологических сказок («О мыльной пене и расчёске», «5 дел перед сном», «Как Миша и Маша учились мыть руки» и др.), Л.Зильберга «Питание», «В стране Болючке» и др. Игры «Полезно-вредно», «Вершки-корешки», «Чудесный мешочек», «Чистота – залог здоровья», «Что лишнее?»).</p> <p>Игра с мячом «Назови правильно» (о продуктах питания и витаминах в них). Рассматривание иллюстраций, альбомов «Летние и зимние виды спорта», о спортивном инвентаре, о режиме дня.</p>	<p>Сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни, добиться осознанного выполнения правил здоровьясбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.</p> <p>Вызвать желание у детей внимательно слушать, устанавливать связь описываемого события с реальностью, отвечать вопросы по содержанию.</p> <p>Развивать внимание, память, мышление. Формировать привычку здорового образа жизни и питания.</p> <p>уточнить знания детей о продуктах питания.</p> <p>Продолжать знакомить с разными видами спорта.</p>		
февраль	Лепка «Слепи какой хочешь овощ или фрукт».	Развивать творческое воображение		

	<p>У п р а ж н е н и е н а расслабление «Овощи завяли».</p> <p>Игра «Полезно-вредно».</p> <p>Отгадывание загадок о вредных и полезных привычках</p>	<p>снять напряжение с мышц туловища, расслабиться.</p> <p>Воспитатель называет привычки, дети сигнализируют карточками: зеленая карточка - полезно, красная карточка - вредно.</p>		
март	<p>Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Магазин полезных продуктов питания»,</p> <p>Экскурсия на кухню беседа с поваром. «О чём знает повар?»</p> <p>Ручной труд: составление пирамиды питания «Полезные и вредные продукты»</p> <p>Работа в уголке природы: посадка лука.</p>	<p>Вызвать интерес к профессии продавца овощного магазина, закреплять названия распространенных плодов овощей, особенности внешнего вида (форма, цвет, величина).</p> <p>Познакомить с детсадовским поваром. Познакомить с тем местом где она готовит детям еду, Какие продукты использует для приготовления своих блюд.</p> <p>Закрепить знания детей о характерных особенностях витаминов в овощах и их пользе для здоровья и хорошего настроения</p> <p>Закреплять навыки рыхления почвы, правильно и аккуратно выполнять работу.</p>		
апрель	<p>Чтение художественной литературы « О в о щ и » О.Тувим. В.Степанов «Был у зайца огород», К.Ушинский «История одной яблоньки».</p> <p>Игры: Игры со строительным материалом «Дом для фруктов и овощей».</p>	<p>Учить эмоционально воспринимать образное содержание поэтического текста, понимать средства выразительности.</p> <p>Формировать умение реализовывать замысел, подбирать необходимые детали,</p>		

	<p>Игра «Съедобное – несъедобное».</p> <p>Игра «Определи на вкус»</p> <p>Игра «Узнай на ощупь»</p> <p>Изготовление «Витаминной книги»</p> <p>Игра –эксперимент «Язычок – помощник»</p> <p>Игры со строительным материалом «Овощная база»</p> <p>Словесная игра «Какой сок?»</p>	<p>вносить различные изменения, обыгрывать их.</p> <p>Закреплять знания о продуктах, определять умение распознавать их по вкусу.</p> <p>Развивать память мелкую моторику, воображение.</p> <p>Обобщить знания детей о витаминсодержащих продуктах. Создать совместными усилиями «Витаминную книгу»</p> <p>Познакомить со строением языка, поупражняться в определении вкуса.</p> <p>Закрепить умение детей возводить постройки по замыслу.</p> <p>учить по вкусу определять сок на вкус, определять вкусовые особенности: кислый сладкий и т.д.</p>		
--	--	---	--	--

Завершающий этап:

1. Участие в презентации проекта.
2. Дети узнали много интересного о пользе продуктов и содержащихся в них витаминах.
3. Размышления над приобретёнными знаниями, опытом.
4. Выпуск книжек - малышек «Витамины».
5. «Витаминная книга»(книга с творческими работами детей).
6. Презентация «Пирамида здорового питания».

Заключение.

Что же надо сделать во избежание недостаточности витаминов? Нужно разнообразно питаться, включать в меню определенное количество продуктов.

В природе не существуют продукты, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты. Поэтому только употребление разных продуктов лучше всего обеспечивает организму доставку с пищей необходимых ему пищевых веществ.

При большом разнообразии продуктов организму легче выбирать необходимые вещества. Более всего это относится к витаминам.

Нам очень интересно было работать над этой темой. Мы ознакомились лишь с некоторыми витаминами и думаем, что в будущем узнаем много интересного и о других.

Главным итогом нашей работы над проектом является то, что мы смогли проявить себя в совместной деятельности. Наше творчество и выдумка воплотились в разработке игры. В результате проделанной работы мы ознакомились с влиянием витаминов на организм человека и убедились в том, что нужно сделать выбор в пользу полезных для здоровья продуктов.