

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Колмогоровский детский сад Яшкинского муниципального района »

## **Мини – проект Витамины – наши друзья»**

Материал подготовила: воспитатель высшей  
квалификационной категории Мельникова Г.К.

25.03 .2019 г.

**Вид, тип проекта:** краткосрочный, творческий.

**Место проведения:** МБДОУ «Колмогоровский детский сад».

**Сроки проведения:** 2 недели

**Участники проекта:** дети младшей разновозрастной группы; родители; педагоги.

Возраст детей: 2- 3 года.

Основание для разработки:

Проект обеспечивает достижение конкретных результатов за короткий срок – дети получают знания о витаминах, правильном питании и здоровом образе жизни.

Реализация проекта по тематике «Витамины – наши друзья» обеспечивает активное участие детей, родителей и педагогов.

Проект может быть реализован в рамках совместной деятельности – детей, педагогов и родителей.

### **Актуальность**

Все мы хотим, чтобы наши дети были здоровы и счастливы. Наши дети, измученные плохой экологией и часто запертые в стенах городской квартиры, болеют по несколько раз в год и плохо переносят физические нагрузки. А мы, жалея своих детей, постоянно норовим накормить их побольше и сунуть им кусочек послаще в надежде на то, что у ребёнка от этого прибавится сил.

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.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Так, по мнению врачей-педиатров при дефиците витамина В1 мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «вялых плеч»), в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание.

Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок.

Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества – калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохранительную способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок.

Резюмируя вышесказанное, правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 10-15 лет наш рацион питания изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Все знают, что в детстве закладываются основы всей дальнейшей жизни. Мы прививаем детям хорошие манеры, вкус к музыке и чтению, стараемся передать своё видение мира и рассказать о том, как много интересного можно увидеть и сделать в жизни. Если в детстве маленького человечка научить выбирать полезные продукты и правильно совмещать их, эти привычки закрепятся и помогут ему и в дальнейшем оставаться здоровым и активным.

Не надейтесь, что дети сразу перейдут на правильное питание. Вряд ли. Но каждый раз, когда они вместо конфеты возьмут фрукт, это будет маленькая победа, маленькая монетка в копилочку здоровья.

Необходимость пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

**Цель проекта:** формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
- закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Этапы реализации проекта:

### ***1 этап. Организационный.***

Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

### ***2 этап. Теоретический.***

Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

### ***3 этап. Практический.***

Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

### ***4 этап. Итоговый.***

Обобщение полученных знаний о витаминах, о правильном питании.

### ***1 этап. Организационный.***

Уточнение представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни, т. е. личный опыт, на который может опереться педагог.

Деятельность педагога

Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах).

Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр.

Консультации для родителей: «10 причин есть овощи и фрукты» (приложение № 1), «Фрукты и овощи – источник здоровья» (приложение № 2).

Совместная деятельность педагога с детьми.

Создание наглядного пособия «Где живут витамины?»

Подбор материала для сюжетно-ролевых игр «Магазин «Овощи-фрукты», «Фруктовое кафе», «Увозим урожай с дачи».

Совместная деятельность родителей и детей.

Беседы: «Где живут витамины» (приложение № 3), «Фрукты и овощи – источник здоровья».

## ***2 этап. Теоретический.***

Подбор и изучение педагогической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

## ***3 этап. Практический.***

Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.

### ***Деятельность педагога***

***НОД. Тема: «Полезные фрукты и овощи»*** (приложение № 4);

Лепка: «Ягодки на тарелочке » (приложение № 5);

Аппликация: «Овощи» (приложение № 6).

Чтение: Ю. Тувим «Овощи». Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах (приложение № 7).

Дидактические игры и упражнения (приложение № 8):

«Кто скорее соберёт»;

«Угадай-ка»;

«Кто больше назовёт блюд»;

«Найди по описанию»;

«Узнай овощи на вкус»;

«Вершки – корешки».

Развивающие игры (приложение № 9):

«Что растёт в саду, в огороде»;

«Что едят в сыром виде, а что в варёном?».

Подвижные игры (приложение № 10):

«Посади и собери картофель» (эстафета); «Баба сеяла горох»; «Яблонька».

Игра - хоровод «Кабачок».

Сюжетно-ролевые игры (приложение № 11):

«Увозим урожай с дачи», «Фруктовое кафе».

Совместная деятельность педагога с детьми.

***НОД. Тема: «Полезные фрукты и овощи».***

Рисование натюрмортов, лепка, аппликация, конструирование из бросового материала.

Беседа «Здоровая пища».

Чтение стихотворения, загадывание загадок.

Проведение дидактических игр и упражнений.

Проведение подвижных игр.

Проведение сюжетно-ролевых игр.

Пальчиковая гимнастика (приложение № 12).

### ***Совместная деятельность родителей и детей.***

Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

Приготовление салата, овощного гарнира, икры, компота, витаминного чая.

### ***4 этап. Итоговый.***

Коллективная аппликация «Где живут витамины?».

Список литературы

В.В. Гербова, «Занятия по развития речи в средней группе детского сада»; М.: Просвещение, 1983.

Г.С. Швайко, «Игры и игровые упражнения для развития речи»; М.: Просвещение, 1988.

А.И. Максаков, Г.А. Тумакова, «Учите, играя»; М.: Просвещение, 1983.

Г.С. Швайко, «Занятия по изобразительной деятельности в детском саду»; М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

Е.А. Тимофеева, «Подвижные игры с детьми младшего дошкольников возраста»; М.: Просвещение, 1979.

И.И. Асеева, «Приятного аппетита!»; ООО «Издательский Дом «Литера», 2012.

Интернет ресурсы.

## **НОД «Полезные и вредные продукты» в младшей разновозрастной группе**

Цель:

- Формировать представление о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах полезных для здоровья.

Программное содержание.

Физическое развитие:

- Формирование представлений о том, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Воспитание интереса к физическим упражнениям.
- Развитие самостоятельности при выполнении физических упражнений.

Социально – коммуникативное развитие

1. Расширение и активизация словарного запаса детей на основе обогащения представлений о полезных и вредных продуктах.
2. Развитие умения употреблять пословицы по теме «здоровье».

Познавательное развитие

1. Продолжать знакомить детей с полезными и вредными продуктами.
2. Приучать детей к помощи близким.

Художественно – эстетическое развитие:

1. Закрепить навыки пользования кисточкой и клеем, ориентироваться на листе бумаги.

Речевое развитие:

1. Активизировать словарь словами: здоровье, овощи, фрукты, полезный, вредный, чистота, закаливание.
2. Развивать умение строить правильные грамматически предложения.

Предварительная работа:

1. Беседы с детьми о пользе фруктов и овощей.



2. Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумакая».

3. Участие детей в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры, физкультурные досуги и др)

Материал:

Фонограмма для физминутки; клей, кисточки, заготовка иллюстрация «корзина» иллюстрации фрукты и овощи; мешок с муляжами «Фрукты, овощи».

Ход занятия.

Орг. момент.

Воспитатель. Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «Здоровья желаю». Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А какое настроение у вас сегодня? Ответы детей: хорошее, веселое, бодрое, радостное.

Воспитатель. Когда человек здоров он улыбается. Давайте вспомним пословицы о здоровье.

Дети: «В здоровом теле - здоровый дух»

«Здоровье - дороже золота»

«Чистота - залог здоровья»

«Если хочешь быть здоров, закаляйся»

Стук в дверь, появляется медвежонок в шарфе и шапке, в руках у него телеграмма.

Мотивация к деятельности:

Воспитатель: ребята, посмотрите кто к нам пришел. (ответ) Посмотрите, что у него в руках? (ответы детей) (в руках у медведя телеграмма).

В телеграмме: «Здравствуйте, ребята, пишут вам медведи с северного полюса. У нас случилась беда, мы заболели. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Мы старались, ели только все вкусное: пирожное, конфеты, пили пепси-колу. Но нам становится все хуже и хуже. Ребята,

помогите нам, пожалуйста разобраться, что нам нужно кушать, чтобы не болеть!»

Воспитатель. Ребята, давайте попробуем с вами помочь Медведю! (ответ)  
Присаживайся медведь и слушай нас очень внимательно!

Беседа:

Скажите, что вы любите кушать больше всего?

Ответы детей.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах?

Ответы детей.

Воспитатель. Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Много витаминов находится во фруктах и овощах. Давайте расскажем нашему медведю о таких продуктах. А сейчас мы проверим, насколько хорошо вы знаете, какие продукты полезны а, какие нет. Сейчас я буду задавать вам вопросы, если вы согласны с моими словами поднимаете зеленый кружок. Если не согласны, с моими словами поднимаете красный кружок.

Какой кружок поднимаем, когда правильно (ответ, а когда неправильно (ответ?

Игра «Правильно / Неправильно»

Вопросы для детей:

1. В овощах и фруктах содержится много витаминов.
2. Каждый день на завтрак нужно кушать 200 грамм чипсов и запивать стаканчиком лимонада.
3. Конфеты и шоколадки нужно кушать, что бы быть здоровым.
4. Ежедневное употребление овощного и фруктового сока укрепляет здоровье.
5. Овощи и фрукты придают нам силы.

Физминутка под музыку

Мы топаем ногами мы хлопаем руками  
Качаем головой

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  
Мы кружимся потом  
Мы топаем ногами топ-топ, топ-топ,  
Мы руки опускаем хлоп-хлоп-хлоп  
Мы руки разведем и побежим кругом

Наглядный метод:

Воспитатель: вот мы с вами и размялись. А теперь нас ждет следующее задание. Садитесь на свои места.

На столе лежат картинки с нарисованными на них вредными продуктами и полезными. Ваша задача зачеркнуть вредные продукты. Можете приступать.

Задание «Подбери нужное слово». Надо описать фрукт который вам достался из волшебного мешочка, не забываем, что мы сегодня говорим об овощах и фруктах.

Помидор какой он? – красный, круглый, зеленый,

Огурец – длинный зеленый, гладкий колючий

Яблоко – зеленое, красное, круглое

Лимон – желтый, овальный, кислый.

Апельсин – оранжевый, сладкий, шершавый

Воспитатель: Ребята, пришло время прощаться с нашим гостем ему пора в обратную дорогу. Давайте отправим в далекий север корзины с фруктами и овощами, чтобы северные медведи никогда не болели. ... Для этого я приготовила для вас корзины, а вы с помощью клея и кисточки приклейте на них полезные фрукты и овощи.

Аппликация корзина с фруктами и овощами для медведя.

Воспитатель: Вот, Мишка, это гостинцы от нас твоим друзьям! Кушайте полезные овощи и фрукты, и будьте здоровыми! Мы с вами выполнили все задания, теперь мы знаем много об