Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа Балашиха

’’Детский сад комбинированного вида № 12’’Березка’’

143900, Московская область, г. Балашиха, ш. Энтузиастов, д.39

Тел:8-495-521-99-62,е-mail:mdou\_12@bk.ru

**Проект**

**«Витамины-наши друзья»**



Провела и подготовила воспитатель:

Стрельникова Л.М.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

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 ребёнка – 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.

Проблема: недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью правильного рационального питания.

Цель проекта: - формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:

*Образовательные:*

* познакомить с понятием витамины, их роли в жизни человека;
* закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды»

*Развивающие:*

* способствовать развитию творческих способностей;
* активизировать самостоятельную деятельность детей в процессе исследования роли витаминов в жизни человека

*Воспитательные:*

* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* вызвать желание употреблять в пищу только полезные продукты

Формы реализации:

* занятия по познавательной деятельности
* беседы с детьми и родителями
* игровая деятельность
* выполнение работ по изобразительной деятельности и ручному труду
* выставка детского творчества

Основные средства:

* информирование родителей о задачах и содержании проекта
* вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества
* подготовка оборудования, материалов и инструментов
* включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей
* проведение выставки детского и взрослого творчества

Ожидаемый результат:

* развитие духовно – богатой личности ребёнка, как активного участника проекта;
* создание благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой деятельности;
* обогащение детей знаниями о пользе витаминов для организма человека.

Этапы реализации проекта.

1 Подготовительный этап.

Цель: создание мотивации, формулировка проблемы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность воспитанника** | **Деятельность педагога** | **Деятельность родителей** |
| Создание проблемной ситуации в группе: как стать здоровым? | Педагог задает вопросы детям, мотивируя их на ответ. | Беседа с детьми о сохранении здоровья. |

Результат: определены темы исследований.

2 Проектировочный этап.

Цель: планирование проектной деятельности, определение методов и приемов работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность воспитанника** | **Деятельность педагога** | **Деятельность родителей** |
| Исследовательская работа по выбранной теме. | Обсуждение тем исследования с детьми.  Создание предметно-развивающей среды. | Помощь детям в исследовании. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность воспитанника** | **Деятельность педагога** | **Деятельность родителей** |
| Участие в игровых ситуациях. Создание совместно с родителями «мини книжек» о витаминах. | Непосредственно – образовательная деятельность. Создание игровых ситуаций. Проведение бесед с детьми. | Создание совместно с детьми «мини книжек» о витаминах.. |

Результат: определен план работы; даны задания в группе.

3 Практический этап.

Цель: Работа над проектом

Результат: Проведены исследования о пользе витаминов. Созданы «мини книжки» «Витамины наши друзья».

4 Контрольно – коррекционный этап.

Цель: Оценивание проекта, необходимая корректировка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность воспитанника** | **Деятельность педагога** | **Деятельность родителей** |
| Самоанализ знаний по теме. Согласование с педагогом итогов работы над исследованием. | Собирает и обрабатывает всю полученную информацию. | Помогает в оформлении выставки продуктов детской деятельности. |

Результат: Оценивание полученных знаний участниками проекта

5 Заключительный этап.

Цель: Представление содержания деятельности проекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность воспитанника** | **Деятельность педагога** | **Деятельность родителей** |
| * Выполнение работ по изобразительной деятельности и ручному труду | Представление результатов по темам. Совместно с детьми создание выставка рисунков. | Чтение дополнительной литературы с детьми. |

Результат: Завершенность проекта.

Приложение 1.

Конспект НОД по лепке в средней группе

«Овощи и фрукты»

*Цель:* закреплять умение различать овощи и фрукты; составлять рассказ по опорным картинкам. Развивать общую и мелкую моторику. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать память, мышление, внимание. Закреплять умение лепить знакомые предметы круглой и овальной формы, применяя усвоенные ранее приемы *(оттягивание, сглаживание, прищипывание)* .

*Демонстрационный материал:* картинки с овощами и фруктами(помидор, лук, яблоко, груша, слива, лимон, апельсин, натуральные овощи и фрукты*(или муляжи)* (помидор, лук, яблоко, груша, слива, лимон, апельсин, *«чудесный мешочек»*.

*Раздаточный материал:* конверты с двумя картинками с изображением овоща и фрукта(помидор и яблоко, морковь и груша, апельсин и помидор, слива и огурец, разрезанными на 2 части по вертикали, пластилин, доска, стека, салфетки.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру *«Повтори»*.

Назовите овощи и фрукты какие вы знаете.

Овощи – помидор, огурец, лук, морковь, капуста, картошка, баклажан, кабачок и т. д.

Фрукты **-** яблоко, груша, слива, лимон, апельсин, банан и т. д.

Воспитатель: Сейчас я вам загадаю загадки, а вы попробуйте отгадать о

каком фрукте или овоще идет речь.

1. Само с кулачек,

Круглый бочек.

Тронешь пальцем гладко,

А откусишь – сладко. *(Яблоко)*

2. Я румяную матрешку

От подруг не оторву.

Подожду пока матрешка

Упадет сама в траву. *(Груша)*

3. В шкуре желтой,

Кислый он.

Называется. *(Лимон)*

4. Сидит в темнице

Красная девица,

А коса на улице. *(Морковь)*

5. Яркий, сладкий, налитой.

Весь в обложке золотой.

Ни с конфетной фабрики,

А из далекой Африки. *(Апельсин)*

6. Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели. *(Лук)*

7. В огороде вырастаю,

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут и так едят. *(Помидор)*

8. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(Яблоко)*

9. Без окон, без дверей,

Полна горница людей. *(Горох)*

Воспитатель хвалит детей за правильные ответы и выставляет картинки с овощами и фруктами, которые называли.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, овощи и фрукты полезны для здоровья?

А теперь скажите:

• Что изображено на картинках? Назовите, одним словом. *(Овощи, фрукты)*

• Где растут овощи? *(На грядке в огороде)*

• Где растут фрукты? *(На дереве в саду)*

• Как можно использовать овощи? (Варить суп, борщ, щи, жарить, делать салат, сок)

• Что нужно сделать с овощами и фруктами прежде, чем их использовать?

*(Помыть)*

• А что можно приготовить из фруктов? *(Компот, варенье)*

Физкультминутка *«Компот»*.

Будем мы варить компот (левую ладошку держат ковшиком, а указательным пальцем правой руки *«мешают»*)

Фруктов нужно много. Вот: *(загибают пальчики по одному, начиная с большого)*

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот *(варят и мешают)*

Угостим честной народ.

Н. Нищева.

*Работа с раздаточным материалом:*

У каждого ребенка конверт, в котором лежат 2 картинки с изображением фрукта и овоща (помидор и яблоко, морковь и груша, лук и лимон, апельсин и помидор, слива и огурец, разрезанные по вертикали.

*Задание:* Составь картинки и назови их.

Составление сравнительного рассказа по плану:

- Что это и это? *(это яблоко, это помидор)*

- Где они растут? (яблоко растет на дереве в саду, а помидор на грядке в

огороде)

- Какого они цвета? *(яблоко - зеленое, а помидор - красный)*

Воспитатель: Ребята, для того, что бы приготовить полезные для здоровья блюда, нам нужно много овощей и фруктов. Сейчас мы с вами и слепим из пластилина разные фрукты и овощи.

*Итог НОД:*

Воспитатель обобщает материал, изученный на занятии. Благодарит детей за хорошую работу на занятии. Рассматривают получившиеся продукты.

Приложение 2.

Беседа на тему:

«Наши друзья витамины»

*Цель:* формирование у детей среднего дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

*Задачи:*• Формировать потребности к здоровому образу жизни.  
• Учить детей определять свое настроение и выражать его мимикой и жестами.  
• Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для жизни человека, о наличии витаминов в овощах, фруктах и других продуктах питания.  
• Воспитывать чувство сопереживания и заботы.

*Материал:*конверт с письмом от Незнайки, картинки с изображением овощей, фруктов и продуктов питания.

*Предварительная работа:* чтение книг, рассматривание иллюстраций, беседы о ЗОЖ, заучивание пословиц, поговорок.  
  
  
**Воспитатель.**Ребята, сегодня нам пришло письмо. Давайте прочитаем, что в нем написано.  
**Незнайка:** Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел только все вкусное: пирожное, конфеты, пил пепси-колу. Но мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно кушать, чтобы не болеть!  
  
**Воспитатель.**Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Скажите, что вы любите кушать больше всего?  
**Ответы детей.**  
**Воспитатель.** А как вы думаете, есть ли разница между «вкусным» и «полезным»   
**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. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В. С. Д. Например, витамин «А» - очень важен для зрения, витамин «В» способствует хорошей работе сердца, витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, а если все-таки заболели, то с его помощью можно быстро поправиться.  
**Воспитатель.** Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?   
**Ответы детей.**  
Воспитатель. Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.  
**Воспитатель.** А сейчас мы с вами отдохнем и поиграем в игру «Как живешь?»  
(дети отвечают и выполняют имитационные движения на слова

*Как живешь?* - *Вот так!* (показывают большой палец).  
*Как плывешь?- Вот так! (плавательные движения).  
Как бежишь? - Вот так! (показывают бег).  
В даль глядишь? - Вот так! (показывают).  
Машешь вслед? - Вот так! (показывают).  
Ждешь обед?- Вот так (рука под щеку).  
Утром спишь? - Вот так! (показывают).  
А шалишь? - Вот так! (надувают щеки и хлопают по ним руками).*  
  
**Воспитатель.**Какие молодцы, ребята! Вы такие веселые, наверно правильно питаетесь. Вы теперь знаете, какие продукты полезные, а какие вредные, но Незнайка еще не запомнил. Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево.  
(на столе карточки с разными продуктами, дети выбирают карточки с полезными продуктами и вывешивают на дерево).   
**Воспитатель.**Почему на дереве выросла морковка? (она полезна для глаз). Чем полезно молоко? (витамин Д укрепляет кости). Чем полезен лимон? (витамин С чтобы не болеть). Почему надо есть черный хлеб? Почему на дереве яблоко?  
**Воспитатель.**Вот теперь Незнайка точно все запомнил. И теперь он обязательно поправится и у него все будет хорошо.

**Воспитатель.** Лишь полезная еда на столе у нас всегда. А полезная еда - будем мы здоровы?   
**Дети:**Да!  
**Воспитатель** Молодцы!

Анализ НОД: Что понравилось сегодня на занятии?   
Что нового узнали? Что было самым интересным?  
Незнайка благодарит, прощается и уходит.  
**Воспитатель.**Я думаю, что теперь вы будете кушать полезные продукты, и будете здоровыми и сильными, как говориться в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Приложение 3.

Конспект НОД по конструированию из бумаги

в технике оригами в средней группе

«Морковка»

*Цель:* учить детей делать фигурки в стиле оригами, используя пооперационную карту. Знакомить с историей искусства оригами.

*Средства*: готовая поделка «Морковка», пооперационные карты, 1 бумажный квадрат красного цвета 10-10, 1 бумажный квадрат зеленого цвета 5-5, клеящий карандаш - на каждого ребенка.

Ход НОД:

Воспитатель: Ребята, сегодня мне позвонил Незнайка и загадал несколько загадок, давайте вместе отгадаем эти загадки!

1. Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос.

1. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая.

1. Очень яркая девица

Летом прячется в темнице.

Любят зайчики и детки

В свежем виде и в котлетках.

Эта рыжая плутовка

Называется…

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали! А теперь подумайте, почему Незнайка загадал загадки только про морковку?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, потому что он очень её любит и в ней очень много витаминов! А какие витамины содержаться в морковке?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь давайте сделаем Незнайке подарок! Сделаем много морковок и отправим их Незнайке, чтобы полакомился любимым угощением!

Воспитатель: Давайте попробуем превратить *«волшебные»* квадраты вот в такие симпатичные морковки, как эта. *(Показ готовой поделки)*.

*Пальчиковая гимнастика.*

(Загибаются пальцы попеременно на правой и левой руками, движения сопровождаются словами):

Пальчик- мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

Воспитатель: Чтобы смастерить морковку, надо научиться аккуратно складывать бумагу.(Объясняет последовательность изготовления морковки, потом хвостика для нее. Используя пооперационную карту, дети повторяют действия воспитателя).

Воспитатель: Теперь соединяем при помощи клея все заготовки. Морковка готова.

*(Дети выполняют задание)*.

Воспитатель: В сказочной стране Оригами растут самые разные бумажные морковки и другие овощи. В стране Оригами есть города. Где стоят бумажные дома и мчатся бумажные машины; леса, в которых скачут бумажные зайцы, крадутся бумажные лисы и порхают бумажные птицы; парки, где бумажные дети играют в бумажный мяч.

В переводе на русский язык слово *«оригами»* означает *«складывать бумагу»*. Это замечательное искусство пришло к нам из далекой страны Японии. С давних пор в дни праздников там украшают дома и улицы бумажными фонариками и гирляндами, а жители надевают бумажные маски и дарят друг другу поделки из бумаги; коробочки, украшения, корзиночки….

В Японии и взрослые, и дети любят и умеют делать интересные разноцветные бумажные фигурки. Вот и мы учимся мастерить поделки в стиле оригами. На следующем занятии мы попробуем смастерить другие подарки для Незнайки.

Приложение 4.

Конспект интегрированного занятия

в средней группе

«Овощи и фрукты –полезные продукты»

*Интеграции областей:* познание, коммуникация, рисование.

*Цель:* учить детей различать, называть и классифицировать овощи и фрукты, используя для распознавания различные анализаторы, способствовать поиску новой информации об овощах и фруктах, их пользе для здоровья, учить описывать внешний вид овощей и фруктов, делать простые выводы о произрастании овощей и фруктов, формировать интерес к произведениям русского фольклора *(загадки, пословицы, поговорки)*.

Ход НОД:

Воспитатель: сегодня у нас будет много интересных игр.

Стук в дверь.

Воспитатель: Ой кто же там? *(пришел гость Золотая Осень)*

Осень: здравствуйте, ребята! Я – Золотая Осень, и пришла к вам с целой корзиной чего-то вкусного и полезного! Хотите узнать, что в ней? *(да)* А вы любите загадки? *(да)* Я загадки вам скажу, а ответы покажу! Вы загадки отгадайте и ответы доставайте!

Осень:

* Как на нашей грядке

Выросли загадки.

Сочные да крупные

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

Осенью краснеют.

* Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

* Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

* Без окон, без дверей,

Полна горница людей.

* Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

* Вся корявая немножко

И испачкана в земле,

А какая на столе!

Если жареная с маслом-

Объедение-это ясно!

* Хоть чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал,

И лоснится от похвал

Очень важный.

* Он бывает, дети, разный –

Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй!

Угадали? Это…

* Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож.

* Любят взрослые и дети

Самый вкусный фрукт на свете!

Кто рыжий круглый господин? -

Главный цитрус.

* Апельсина брат меньшой,

Потому как небольшой.

* Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его?

* Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран.

Высоко растет.

Осень: Молодцы, ребята, вы правильно отгадали все загадки. А помогите мне, пожалуйста, разложить фрукты и овощи отдельно. Поможете?Овощи вы должны положить в корзину, где приклеена морковь, а фрукты в корзину, где приклеено яблоко. Справитесь? *(да)*

Осень встаёт и роняет корзину с продуктами.Осень: ой, ребята, корзина упала и всё рассыпалось. Давайте, соберём фрукты и овощи и разложим по корзинам. Молодцы, справились! А теперь проверим. *(проверяем корзину с фруктами)*

Осень: А что можно приготовить из фруктов *(варенье компот)* А теперь проверим корзину с овощами. А из овощей что можно приготовить? *(салат суп соленья)*

Осень: Ребята, а как вы думаете, где выращивают овощи? *(на огороде)*

А где растут фрукты? *(в саду, на деревьях, кустах)*

Где вы видели фруктовые деревья и грядки с овощами? (ответы детей)

Осень: вы такие молодцы со всеми заданиями справились. Давайте теперь повеселимся. Поиграем в веселую ОГОРОДНУЮ-ХОРОВОДНУЮ игру:

Есть у нас огород, там своя морковь растет.

Вот такой ширины, вот такой вышины *(2 раза)*

Ты, морковь, сюда спеши, ты немного попляши,

А потом не зевай, и в корзину полезай

Есть у нас огород, там зеленый лук растет.

Вот такой… Вот такой.

Ты, лучок, сюда спеши, ты немного попляши,

А потом не зевай и в корзину полезай.

Есть у нас огород, и капуста там растет.

Вот такой ширины, вот такой вышины.

Ты, капуста, к нам спеши, ты немного попляши,

А потом не зевай и в корзину полезай

Есть у нас грузовик, он не мал, не велик.

Вот такой ширины, вот такой вышины.

Ты, шофер, сюда спеши и немного попляши,

А потом не зевай, увози наш урожай.

Осень: Дети, мне так понравилось, как вы играли. И веселиться вы умеете, и очень много знаете об овощах и фруктах! Вы такие умнички! А я вот совсем запуталась! Посмотрите на фланелеграф. На нём геометрические фигуры. Какие? *(круг овал треугольник)* А запуталась ребята я в том, что не как не могу определить, на какие фигуры похожи овощи и фрукты! Поможете мне разобраться? *(да)*

Осень: Ну, какие молодцы! Замечательно справились и с этим заданием! А теперь для вас самое интересное задание! У вас на листочках нарисована половинка фрукта или овоща. Нужно сначала дорисовать вторую половинку продукта, а потом раскрасить весь продукт! Справитесь? *(да)*

Воспитатель: какие молодцы ребята! Все справились с последним заданием Осени! А теперь давайте проводим Осень и попрощаемся с ней до следующего года!



-





