

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 282»

Проект
«Витамины на огороде и в саду»
(младшая группа)

Авторы проекта:
Воспитатели Жиделева И. Е.
и Седых О. Н.

Нижний Новгород

Проект «Витамины на огороде и в саду»

Тема проекта: Здоровое питание

Возраст детей: 3-4 года

Срок реализации: 2 недели (краткосрочный проект)

Участники проекта: воспитатели, дети, родители, медицинская сестра, повар.

Цель: познакомить с полезными свойствами овощей, фруктов.

Задачи:

1. Дать детям первоначальные представления о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, о пользе их употребления в пищу.
2. Пополнить развивающую среду в группе.
3. Развивать детское творчество.
4. Создать условия для развития познавательного интереса детей.
5. Привлекать родителей к активному участию в жизни детского сада.

Актуальность. Во время приемов пищи дети отказываются есть фрукты и овощи, не осознают их полезности. Недостаточность витаминов в организме детей в весенний период.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

Ожидаемые результаты:

1. Знать и называть основные овощи и фрукты.
2. Знать, где растут овощи и фрукты, а так же их полезные свойства.
3. Употребление детьми в пищу основных фруктов и овощей.

4. Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
5. Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

Итоговое мероприятие: досуг «Волшебный магазин»

Формы презентации:

- Коллаж «Витамины в саду и на огороде».
- Самостоятельно выращенные витамины.
- Изготовление с родителями стенда «Здоровое питание».

Познавательное развитие:

1. Знакомство с овощами и фруктами
2. Рассматривание картинок и беседы по ним «Здоровое питание»,
3. Дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Овощное лото», «Кубики с картинками»
4. Игры на внимание «Найди пару», «Топ – хлоп», «Нужно – не нужно».
5. Разрешение проблемных ситуаций.

Цель: Дать детям первоначальное представление о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, о пользе их употребления в пищу.

Социально- коммуникативное развитие:

1. Сюжетно – ролевые игры: «На кухне», «Магазин», «Кукла заболела»
2. Беседы о бережном отношении к своему здоровью, культурно- гигиенических навыков
3. Помощь воспитателю в наведении порядка в группе, выращивание зеленого лука, петрушки, укропа.

Цель: Формировать представления о том, в каких овощах и фруктах содержатся витамины и как они полезны для организма. Заинтересовать детей перспективой выращивания «зеленых витаминов».

Речевое развитие:

1. Общение на тему: «Как быть здоровым? », «Овощи и фрукты на столе» с использованием наглядного материала.
2. Ситуативные разговоры
3. Заучивание стихотворений и потешек, отгадывание загадок.
4. Пальчиковая гимнастика «Веселый огород», «А у нас в саду»

Цель: Обогащение словарного запаса детей, использование в речи обобщающих слов «овощи», «фрукты».

Художественно – эстетическое развитие:

1. Чтение художественной литературы сказки «Колосок», «Пых», «Петушок и бобовое зернышко», «Репка», «Колобок», «Яблонька».
2. К. Чуковский «Спор овощей», С. Маршак «Юля плохо кушает», С. Кузьмин «Что растет на грядке? », В. Сутеев «Мешок яблок», Ю. Тувим «Сор овощей»,
3. Потешки
4. Загадки об овощах и фруктах.

Цель: Познакомить с новыми произведениями, учить понимать содержание, активизировать словарь детей, отвечать на вопросы.

Физическое развитие

1. Подвижные игры «Огуречик», «Пробеги и не сбей», «Найди себе пару», «У медведя во бору»
2. Игры малой подвижности: «Найди яблоко», «Найди, что спрятано? », «Зайка серенький умывается», «Грушка»
3. Физкультминутки.
4. Утренняя гимнастика.

Цель: Накапливать и обогащать двигательный опыт детей, учить играть по правилам, вызвать положительные эмоции.

Музыкальные игры и слушание музыки:

1. Слушание и обыгрывание русских народных песен «Пирожки», «Ладушки»
2. Утренняя гимнастика
3. Прослушивание детских песенок «Антошка», «Танец маленьких утят», «Ягоды».

Цель: Воспитывать отзывчивость на музыку веселого характера, осваивать музыкально-ритмические движения, закреплять умение двигаться по кругу, использовать в игре знакомые танцевальные движения.

Продуктивная деятельность:

1. Аппликация «Овощи в банке», «Фрукты в вазочке»
2. Рисование «Полезный натюрморт»
3. Лепка «Зайкин огород», «Овощи и фрукты на тарелочке»
4. Конструирование «Заборчик для огорода»
5. Раскраски, штриховки
6. Изготовление с родителями стенда »Здоровое питание»
7. Лепка продуктов для магазина

Цель: Развивать творческие способности, используя различные виды художественного материала, закреплять названия овощей и фруктов, их форму и цвет.

Этапы реализации проекта «Витамины на огороде и в саду»

1.Подготовительный этап

(выявление проблемы, определение направлений деятельности)

Работа с детьми:

1. Предварительные беседы об овощах и о фруктах.
2. Начальное наблюдение.
3. Формирование проблемы проекта
4. Подбор иллюстраций, книг, видео и аудио записей, настольно- печатных и дидактических игр
5. Составление системной паутинки.

Педагогические ресурсы:

1. Беседы из опыта детей
2. Вопросы мониторинга
3. Анализ результатов мониторинга.
4. Дидактические карточки «Овощи», «Фрукты», «Здоровое питание».
5. Мультфильм «Смешарики», «Уроки тетушки Совы»
6. Музыкальная хороводная игра «Огородная- хороводная»
7. Детские песенки «Антошка», «Песенка Умки»

Задачи:

- Выяснить осведомленность детей по проекту.
- Изучить и выявить проблемы в представлениях детей об овощах и фруктах
- Спланировать деятельность по проекту
- Создать развивающую среду и условия для актуализации полученного опыта детьми в повседневной жизни.

Работа с родителями:

1. Ознакомление с темой проекта
2. Консультации для родителей
3. Привлечение родителей к обогащению предметно- развивающей среды.
4. Повышать компетенцию родителей в сфере здорового питания.
5. Развивать интерес к жизни детей в детском саду.

2.Основной этап

Педагогические ресурсы:

- Знакомство с овощами и фруктами, рассматривание картинок, беседы.
- Общение «Овощи и фрукты – полезные продукты»
- Сюжетные и предметные картинки на темы «Здоровое питание»
- Дидактические игры: «Овощное / фруктовое домино», Разрезные картинки, «Двойняшки»
- Игры на внимание «Найди пару», «Хлоп – топ», «Нужно - не нужно»,
- Пособие «Огород», загадки по теме проекта .

Проблемные ситуации

«Овощные проблемы ежика», «Зайкин рецепт», «Как достать яблоко? »

Дидактические игры «Что лишнее? », «Рассказ по картинке»

Стихотворения, потешки.

Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»

Игры: «Что хорошо, что плохо? », «Полезные привычки»

Чтение художественной литературы

Слушание музыки

Творческие работы детей.

Работа с родителями.

- Рекомендации по игре с детьми дома;
- Посетить овощной магазин с целью расширения кругозора детей, получения опыта для сюжетно – ролевых игр.
- Рекомендации по чтению художественной литературы дома.

3.Итоговый этап:

Презентация проекта: Досуг «Волшебный магазин»

Цель: закрепить образовательный материал.

Вопросы к мониторингу:

Какие ты знаешь овощи?

Фрукты?

Зачем нужно есть овощи и фрукты?

Что вредно кушать?

Задачи:

Закрепить знания детей о необходимости употребления в пищу овощей и фруктов.

Развивать творческие способности детей.

Объединять детей и взрослых в совместном общении и деятельности.

Практический выход проекта:

- Коллаж: «Витамины в саду и на огороде»
- Самостоятельно выращенные витамины(лук, укроп, петрушка)
- Изготовление с родителями стенда «Здоровое питание»

4. Этап Оценка результатов проекта

- Дети научились различать основные овощи и фрукты по определенным признакам (форме, цвету, размеру, вкусу)
- Научились использовать в своей речи обобщающие слова «овощи», «фрукты»
- У детей появилось желание есть овощи, фрукты и блюда из них.

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах, которые содержатся в овощах и фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Витамины на огороде и в саду» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.

Список использованной литературы

1. Виноградов Н. Ф., Куликова Т. А. “Дети, взрослые и мир вокруг” М., Просвещение 1993
2. Дитрих А. К., Юрмин Г. А. Комурникова Р. В. Д. 49 Почемучка. - М. : Педагогика 1991
3. Интернет ресурсы: detsadclub.ru, nsportal.ru, detsad-kitty.ru;
Источник: Е. О. Комаровский "Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников".

Итоговое мероприятие: досуг «Волшебный магазин»

Дети сидят на стульчиках.

Ведущий достает и показывает звонок.

Ведущая: У меня в руках обыкновенный звонок, который звенит и подает сигнал. Но он может быть и волшебным, и что-то открывать. Смотрите...

Открывайся, дзинь – дзинь – дзинь,
Наш волшебный магазин!

Открывается оформленная витрина с продуктами.

Ведущая

Вот с продуктами витрина,
Загляденье, как картина!
Фрукты тут, печенье, сдоба
Вот и овощи для пробы.
Магазина нету краше!
Продавец в нем Оля наша,
Весь товар покажет нам:
Даже всем нашим друзьям!

Продавец: Здравствуйте. Посмотрите какой у меня красивый магазин. Ой, ребята, кто-то здесь побывал и все продукты перемешал! Помогите разложить продукты по местам.
Инструкция детям: положите все овощи в желтую корзину (на ней эмблема с овощами), а фрукты в белую корзину (эмблема с фруктами). Вот я беру огурец и кладу его в желтую корзину – потому что это овощ, а вот яблоко, положу его в белую корзину – это фрукт. Дети идут разбирать овощи и фрукты. (Музыка)

Продавец: Молодцы, помогли мне разобрать продукты.

А теперь все подходите,
Что понравится – берите.

Но перед тем, как что-то взять
Нужно загадку отгадать!!!

Загадки об овощах и фруктах. Задавать вопросы детям по ходу загадывания загадок о том какие витамины содержатся, для чего они нужны.

Ведущая: Вот как много мы знаем об овощах и фруктах. А еще мы знаем, что в овощах и фруктах очень много витаминов!!

Чтоб здоровым быть всегда,
Нужна полезная еда.
Витамины всех полезней,
Сберегут нас от болезней!

А где растут фрукты? (на деревьях в саду). А где растут овощи? (в огороде).
Давайте, споем песенку «Огород – хоровод»

Маски: Ваня – лук, Глеб – морковка, Полина – картошка, Лера – капуста) Поют песенку.

Ведущая:

Хочу вам дать совет:
Нужно всегда за здоровьем следить,
И потому полагается мыть
Фрукты и овощи перед едой
Очень старательно теплой водой.
Мытое яблоко ярче блестит,
Да и живот он него не болит.

Продавец:

Потрудились вы на славу,
Получайте же по праву
В магазине главный приз –
Под названием «Сюрприз»!

(Детям вручают коробочки с овощным или фруктовым соком.)

Пришло время расставаться,
Магазину – закрываться.
Сок скорее наливайте,
Магазин мой вспоминайте!

Ведущий: До свиданья Оля, спасибо за угощение.

Колокольчик дзинь-дзинь-дзинь
Закрывайся магазин.