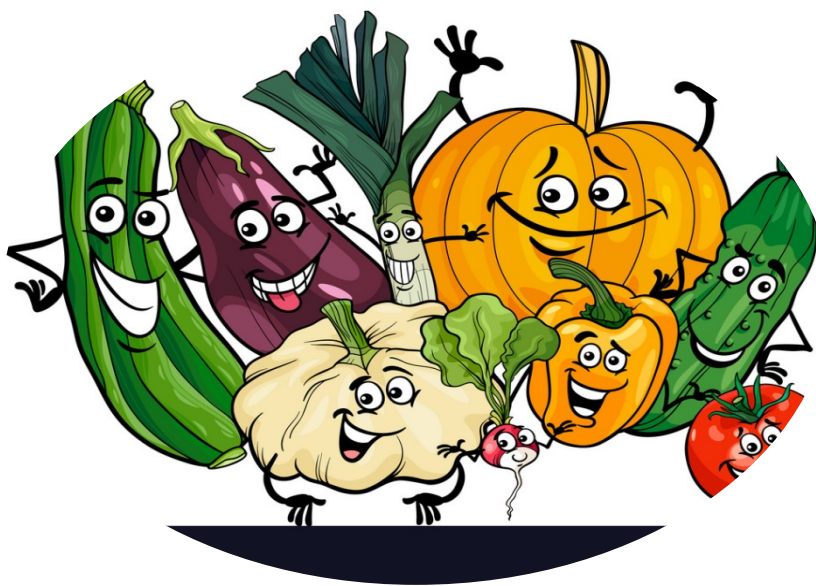


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 51 «Росток» города Ставрополя

Проект «Витаминная семейка»



Подготовила
воспитатель по ФИЗО
Зайцева Анна Александровна

Ставрополь, 2020

Участники проекта: дети средней группы, воспитатели.

Вид проекта: Информационно-практико – ориентированный

Срок реализации: краткосрочный.

Актуальность

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. 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.

Цель проекта: Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

Задачи проекта:

1. Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны), отработать у детей умение отличать полезные и вредные продукты в рационе питания;
2. Закрепить знания детей о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;
3. Развивать познавательные и творческие способности детей, исследовательские умения и навыки, мыслительные процессы (анализ, синтез, умозаключения), связную речь;
4. Воспитывать бережное отношение к своему организму, осознанное отношение к выбору продуктов питания, культуру поведения за столом.

Этапы проекта

I этап – подготовительный

- Беседа с детьми, с целью выявления уровня знаний о полезных продуктах, витаминах и их значении для здоровья человека.
- Подбор методической и художественной литературы.
- Подбор дидактических и сюжетно – ролевых игр.

II этап – практический

1. НОД «Путешествие в страну полезных продуктов» (задачи: уточнить представления детей о полезных и вредных продуктах; углубить знания о пользе овощей и фруктов для организма человека; учить детей противостоять телевизионной рекламе, закрепить умение различать полезные и вредные для здоровья продукты питания).
2. Беседы с детьми:
 - «Питание и здоровье» (цель: дать детям представление о связи рациона питания здоровья человека, о высококалорийных продуктах питания);
 - «Самые полезные продукты – овощи и фрукты» (цель: закрепить у детей знания о полезных свойствах овощей и фруктов);
 - «Как попадают на стол в наш детский сад овощи и фрукты?» (цель: показать детям путь, который проходят овощи и фрукты, прежде чем попасть в детский сад; закрепить названия и особенности труда данных профессий);

Овощевод, садовод водитель кладовщик овощехранилища

водитель кладовщик детского сада повар помощник воспитателя;

- «О режиме питания» (цель: формировать у детей понятие «режим питания», подвести воспитанников к пониманию о необходимости соблюдения режима питания, как в детском саду, так и дома);
 - «Где взять витамины зимой?» (цель: дать представление детям о том, какие витамины и минеральные вещества содержатся в продуктах, какие наиболее полезны и почему?);
 - «Что такое консерванты?» (цель: познакомить детей с понятием «консерванты», подвести воспитанников к пониманию, что консервированные продукты содержат в себе недостаточное количество витаминов и минеральных веществ);
 - «Ну а следом бутерброд подскочил – и прямо в рот» (цель: подвести воспитанников к пониманию, что еда «всухомятку» наносит вред органам пищеварения);
3. Наблюдение и труд в уголке природы (посев и выращивание лука).
 4. Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин» (Цель: расширять знания о специфике работы магазинов. Учить выполнять роль продавца и покупателя.)

5. «Лаборатория правильного питания» (опыты):

- «О вреде кока-колы» (цель: познакомить детей с любимым детьми напитком, наглядно показать, какой вред он приносит нашему организму);
- «Когда мы питаемся «всухомятку»...» (цель: наглядно показать, какой вред приносит нашему организму употребление пищи без воды);
- «Как самим сделать натуральный сок?» (цель: наглядно показать детям, как можно в домашних условиях приготовить сок, сравнить по вкусу натуральный и концентрированный сок).

6. Чтение художественной литературы Л. Зильберг «Полезные продукты», К. Чуковский «Федорино горе», К. Кузнецов «Замарашка», Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы» и др.

7. Дидактические игры и упражнения:

- «Витаминка» (цель: учить детей подбирать продукты, в которых содержатся определенный витамин);
- «Кто из гостей ведет себя неправильно» (цель: закрепить у детей представления о правилах этикета во время приема пищи);
- «Узнай на вкус» (Цель: учить детей различать знакомые фрукты и овощи на вкус (яблоко, морковь, банан, капуста, виноград)).

III этап – Обобщающий

- Викторина с детьми «Что мы знаем о правильном питании?» (цель: обобщить знания детей о продуктах питания, их разнообразии и жизненно важной ценности, о влиянии пищи на организм человека; закрепить у детей умения различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, представления о пользе витаминов для здоровья человека, воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания);
- Книга рецептов вкусной и здоровой пищи;