

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №29 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области, структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования «Детский сад №40», расположенное по адресу: 446010, Самарская область, г. Сызрань, ул. Студенческая, д.6

Номинация: «Познавательное направление воспитания»
Название проекта: «Овощи и фрукты – витаминные продукты»



Авторы:
Азизова Альфия
Глухов Артем
Ризаев Артем
Колпакова Стефания
Возраст: 6-7 лет
Руководитель проекта:
Храмова Елена Витальевна

Проект «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

Количество участников: 4 ребенка

Сроки реализации: с 28.03.22 по 15.04.22 г (3 недели)

Проблема (или идея) детская: Как можно больше узнать о пользе овощей и фруктов для здоровья человека. Узнать, какие витамины содержатся в овощах и фруктах, и какое значение имеют витамины для здоровья.

В нашем детском саду овощные блюда готовят каждый день. Мы заметили, что многие ребята не любят овощное рагу, салаты из свежих овощей, борщ.

У нас возникли вопросы:

Что знаем?

1. Где и как растут овощи.
2. Овощи богаты витаминами.

Что еще хотим узнать?

1. Какие витамины есть в овощах?
2. В чем польза витаминов, минералов?
3. Что будет, если не употреблять продукты с витаминами?
4. Какие мы вырастим, если будем употреблять здоровую пищу?

Цель проекта: Выяснить, чем полезны овощи и фрукты для организма человека и какие витамины содержатся в них.

Тип проекта: Познавательный-исследовательский.

Задачи проекта: Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Расширить знания дошкольников о правильном питании. Выяснить происхождение слова «Витамин». Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах. Оценить значение витаминов для человека.

Актуальность проекта: Постоянно работая с детьми, всё чаще приходится констатировать факт: дети не любят, не едят овощные, мясные и рыбные блюда. Дети в группе не едят запеканку, тёртую морковь с яблоками, овощные супа, рыбную котлету. Почему? Полезны ли эти продукты? Врачи - диетологи отмечают, что эти продукты отличные поставщики витаминов и употреблять их советуют до четырех раз в день. Проблему видим в том, что современным родителям некогда заниматься с детьми, они не задумываются об их здоровом образе жизни. Дети получают недостаточно информации о полезных продуктах.

Ожидаемые результаты (продукт проекта): Изменение отношения детей и родителей к приему пищи, содержащей витамины и сохранению своего здоровья. Выращенная в группе микрозелень. Изготовление книжек-малышек, оформление стенгазеты и конкурс из ЛЕГО по теме проекта.

Этапы работы над проектом:

1 этап. Подготовительный. 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 и витаминах.
- Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр и дидактических игр.
- Рекомендации для родителей: памятка «Продукты питания – источник здоровья».

Совместная деятельность педагога с детьми:

- Подбор материала для сюжетно-ролевых игр: «Магазин «Овощи-фрукты»; «Фруктовое кафе».

Совместная деятельность родителей и детей.

- Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.
- Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.
- Чтение и обсуждение консультаций «Как овощи и фрукты влияют на зрение», «Овощи и фрукты – источник здоровья».

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

Совместная деятельность педагога с детьми:

- Беседа с медсестрой о пользе здоровой пищи.
- НОД. Тема: «Витамины укрепляют организм».
- Беседа «Здоровая пища».
- Чтение художественной литературы:
 - С.Капутикян «Маша обедает»
 - Е.Юдин «Две фасольки, три боба»
 - И.Токмакова «Купите лук»
 - С.Топелиус «Три ржаных колоса»
 - Н.Гернет, Д.Хармс «Очень-очень вкусный пирог»
 - Ю. Тувим «Овощи».
- Художественное творчество: изображение в рисунках, аппликации и лепке овощей, фруктов, ягод:
 - Рисование «Фруктовая сказка»;
 - Лепка «Что созрело в саду и огороде? »;
 - Аппликация «Овощи на тарелке», «Ваза с фруктами»
 - Конструирование и ручной труд «Апельсиновая долька»

- Дидактические игры:
 - «Полезная и вредная еда»;
 - Составление описательных рассказов по плану по теме: «Любимый овощ», «Мой любимый фрукт»;
 - «Веселый повар»;
 - «Назови овощ (фрукт) только на эту букву»;
 - «Угадай на вкус»;
 - «Вершки – корешки»;
- Развивающие игры:
 - «Зеленый друг» (ботаническое лото);
 - Составление овощей и фруктов из геометрических фигур, мозаик
- Подвижные игры:
 - «Собери урожай» (эстафета);
 - хороводы «Кабачок», «Урожай», «Мы корзиночку возьмем».
- Сюжетно-ролевые игры:
 - «Повар»,
 - «Магазин»,
 - «Фруктовое кафе».
- Театрализованная деятельность:
 - Инсценировка «Спор овощей»;
 - Инсценировка сказок и их эпизодов;
 - Пальчиковый театр «Репка» и др. эпизоды из сказок, стихов.

Взаимодействие с родителями:

- Беседы о пользе овощей и фруктов;
- Памятка «Витамины всем нужны, витамины всем важны»;
- Индивидуальные беседы с родителями «Как приготовить книжку-малышку».

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

Совместная деятельность педагога с детьми.

- Приготовление и дегустация витаминного салата из овощей «Винегрет».
- Изготовление съедобного «Ёжика» из фруктов.
- Выращивание микрозелени из семян редиса и гороха.
- Презентация в группе «Книжек-малышек о витаминах».

Совместная деятельность родителей и детей:

- Поиск информации о пользе овощей и фруктов.

- Изготовление книжек-малышек о витаминах.

Взаимодействие с родителями:

- Конструирование овощей и фруктов из ЛЕГО
- Оформление стенгазеты с рецептами витаминных блюд «Вкусняшки от мамочек»

Итог.

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только употребление продуктов, содержащих различные витамины, способствуют здоровью. Таким образом, мы можем сделать вывод, что работа по данному направлению была успешной.

Использованная литература:

- Алябьева Е.А. «Итоговые дни по лексическим темам».
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/04/30/itogovye-dni-po-leksicheskim-temam-kniga-1-2-3>
- Беседа об овощах и фруктах <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/05/19/beseda-s-detmi-ovoshchi-i-frukty-poleznye-produkty>
- НОД <https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-nod-ovoschi-i-frukty-vitaminye-produkty.html>
- Видео «Что такое витамины»
<https://www.youtube.com/watch?v=iEAzxiGZmLM>
- Детская энциклопедия Потому.ру <https://potomy.ru/fauna/321.html>
- Витамины - Познавательный мультфильм детям
<https://yandex.ru/video/preview/12053289592937124882>
- Видео Микрозелень на подоконнике, выращиваем зелень вместе с детьми!
<https://yandex.ru/video/preview/6802791035520451883>
- Загадки про овощи и фрукты <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog52793/kartoteka-zagadok-pro-ovoschi-i-frukty.html>
- Нетрадиционные техники рисования, тема овощи и фрукты
<https://yandex.ru/video/preview/4904552453926409481>
- Фиксики - Витамины | Познавательные мультики для детей
<https://yandex.ru/video/preview/5150484236965839931>