

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 «Хрусталик» г. Улан-Удэ

Краткосрочный проект в средней группе
«Витамины и здоровье»

выполнила воспитатель: Бурдуковская Н.В.

2019г
г. Улан-Удэ

Тема проекта: «Витамины и здоровье»

Тип проекта: познавательный - исследовательский.

Продолжительность проекта: три недели

Участники проекта: дети второй младшей группы «Гномики» и их родители, воспитатель второй младшей группы.

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

Задачи проекта:

1. Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах
2. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.
3. Расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.
4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предполагаемые результаты по проекту:

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;
- осознанное отношение детей к витаминам (овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма);
- умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;
- дети научатся сажать лук и ухаживать за ним.

Актуальность проекта:

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят винегрет, а во время обеда откладывают варёные овощи (лук и морковь) на край тарелки.

Активная долгая жизнь - это самое важное для человека. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей.

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. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания.

Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. 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, ягодах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дети должны понять, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя».

Проблемный вопрос:

Что такое витамины, где они содержатся?

Перспективный план работы по проекту:

I. Подготовительный этап

- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- Разработка плана реализации проекта.
- Разработка дидактических игр, пособий.
- Подборка иллюстративного материала.
- Подборка сценария развлечения и сценки.
- Подборка стихотворений, загадок по теме.
- Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
- Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

II. Основной этап

Работа с детьми

1. Беседа: «Овощи и фрукты - полезные продукты»

2. Познавательно – исследовательская деятельность:

Тема: «Посадка лука».

3. Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Апельсины и сливы лежат на блюде».

4. Продуктивная деятельность. Конструирование. Тема: «Разные ворота»;

5. Продуктивная деятельность. Аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты»

6. Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Соберем овощи в мешок».

7. Продуктивная деятельность. Лепка. Тема: «Вылепи какие хочешь овощи».

8. Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Разноцветные витамины».

9. Чтение художественной литературы:

К. Чуковский «Сор овощей»

Е. Юдин «Две фасольки, три боба»

И. Токмакова «Купите лук», «Яблонька»

- потешки, пословицы, поговорки,

- Русские народные сказки:

«Петушок и бобовое зернышко»; «Вершки и корешки».

- Разучивания стихотворения о витаминах.

*Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.*

- Разгадывание загадок «Фрукты и овощи».

10. Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим ...», «Мы делили апельсин», «Горох», «Грушка», «Огуречик»,

11. Дидактические игры:

«Разрезные картинки»

«Во саду ли в огороде»

«Чудесный мешочек».

«Овощи и фрукты»

«Овощное лото»

«Кубики с картинками»

«Что лишнее?»

«Узнай по описанию»

«Съедобное - несъедобное»

12. Хороводная игра «Есть у нас огород», "Кабачок", песня «Овощи»,

13. Подвижные игры

«Ловишки – убежим от вируса»

«Собери витамины»

«Огуречик, огуречик»

«Найди себе пару»

14. Сюжетно-ролевая игра «В магазине»

15. Работа с трафаретами и раскрасками.

Работа с родителями

- Акция «Красивый горшочек для лука»

- Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма.
(Приложение 3)

- Родительское собрание. «Поговорим о витаминах» (Приложение 4)

III. Заключительный этап

Итоговое развлечение «Витаминка в гостях у детей». (Приложение 1,2);

Создание коллажа (коллективная аппликация) «Корзина здоровья»

Перспективный план реализации проекта «Витамины и здоровье»

Первая неделя

Вторая неделя

Третья неделя

Понедельник

Пальчиковая гимнастика «Горох»

Беседа с детьми «Овощи и фрукты - полезные продукты»

Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.

Чтение русской народной сказки «Вершки и корешки».

Дидактическая игра: «Вершки и корешки»

Дидактическая игра «Овощное лото»;

Подвижная игра

«Огуречик, огуречик».

Чтение русской народной сказки: «Петушок и бобовое зернышко»;

Работа с трафаретами и раскрасками.

Разучивания стихотворения о витаминах;

Подвижная игра

«Ловишки – убежим от вируса»;

Хороводная игра "Кабачок".

Вторник

Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»

Продуктивная деятельность. Рисование.

Тема: «Соберем овощи в мешок».

Дидактическая игра: «Разрезные картинки»;

Продуктивная деятельность. Лепка.

Тема: «Вылепи какие хочешь овощи».

Дидактическая игра «Овощи и фрукты»

Чтение произведения К. И. Чуковского «Сор овощей»

Продуктивная деятельность. Рисование.

Тема: «Разноцветные витамины»;

Сюжетно-ролевая игра «В магазине»

Среда

Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим...».

Продуктивная деятельность. Аппликация.

Тема: «Апельсины и сливы лежат на блюде».

Дидактическая игра: «Во саду ли в огороде»;

Подвижная игра «Передай апельсин»

Продуктивная деятельность. Конструирование Тема: «Разные ворота»

Дидактическая игра «Кубики с картинками»;

Чтение: Е. Юдин «Две фасольки, три боба»

Продуктивная деятельность. Аппликация «Ягоды и яблоки – полезные продукты»
Подвижная игра
«Найди себе пару»

Четверг

Пальчиковая гимнастика «Грушка»

Чтение пословиц, поговорок;
Дидактическая игра «Что лишнее?»;
Разгадывание загадок «Фрукты и овощи»
Русские народные потешки (чтение и заучивание);
Дидактическая игра «Узнай по описанию»
Пересказ русской народной сказки «Репка»;
Подвижная игра
«Собери витамины»

Пятница

Пальчиковая гимнастика «Огуречик»

Познавательно – исследовательская деятельность.
Тема: «Посадка лука».
Чтение: И. Токмакова «Купите лук»,
Дидактическая игра: «Чудесный мешочек» (угадай овощи и фрукты на ощупь).
Создание плаката (коллективная аппликация) «Корзина здоровья»;
Чтение: И. Токмакова «Яблонька»
Итоговое развлечение «Витаминка
в гостях у детей»;
Дидактическая игра: «Съедобное - несъедобное»; Хороводная игра «Есть у нас огород».

Список использованной литературы:

1. Голицына Н.С. Конспекты комплексно-тематических занятий. 2-я младшая группа. Интегрированный подход. – М.: «Издательство СКРИПТОРИЙ 2003», 2015;
2. М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Грамматика в играх и картинках» (Фрукты) – Санкт – Петербург «Паритет» 2004;
3. М.Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья (Программа оздоровления дошкольников) – Москва Творческий центр 2007;
4. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина Безопасность: Санкт Петербург «Детство – Пресс» 2002;
5. Н.С.Голицына ОБЖ для младших дошкольников Система работы : Москва «Издательство «Скрипторий 2003» 2010;
6. Шевелькова Л. «Я здоровым стать хочу...»//Здоровье дошкольника № 5;
7. <http://ped-kopilka.ru>

Развлечение «У нас в гостях Витаминка»

Цель: создание условий для обобщения и систематизации знаний детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Закреплять знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.
- развивать творческие способности детей, активность, сообразительность, речь;
- вызывать положительные эмоции, воспитывать интерес к игровой деятельности.
- воспитывать у детей осознанные отношения к необходимости закаляться, есть полезные продукты, чтобы противостоять болезням.

Оборудование: муляжи овощей и фруктов, карточки – символы витаминов, фланелеграф «сад – огород», корзинки, обручи, музыкальное сопровождение.

Ход развлечения:

На игровой площадке появляется ведущий развлечения – Витаминка.

Витаминка: Добрый день, дорогие друзья. Меня зовут Витаминка. Я пришла к вам, чтобы поговорить о фруктах и овощах. Вы знаете, что такое овощи?

- Где растут овощи?
- Что такое фрукты?
- Где растут фрукты?
- Полезны ли овощи и фрукты для человека?
- Чем они полезны?
- Что содержат в себе овощи и фрукты?
- Что такое витамины? Для чего они нужны? (Ответы детей)

Витаминка: Правильно. Во фруктах и овощах есть очень важные для здоровья вещества, которые называются витаминами. Витамины нужны для того, чтобы быть здоровым, быть крепким, сильным, умным. Чтобы у нас была красивая, гладкая кожа, здоровые и крепкие кости, красивые зубы.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Витаминов, ребята, в природе очень много. Витамин «А» нужен для зрения и содержится он в моркови.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок. ...

Витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Все эти витамины есть в овощах и фруктах. Сейчас мы с вами с вами поиграем и узнаем, что вы знаете о фруктах и овощах. Для этого нам необходимо поделиться на две команды. Команда – «Овощи», команда – «Фрукты»! Итак, начнем! Вы готовы?

Разминка. «Назовите овощи и фрукты»

Команда «Овощи» перечисляет овощи, команда «Фрукты» - фрукты.

Игра – соревнование «Сад – огород» (фланелеграф)

Витаминка. Пришел зайчик в сад – огород набрать овощей для борща и фруктов для компота. Пришел... и очень удивился.

Посмотрите на картину и помогите зайчику найти нужные овощи и фрукты. Распределите все по своим местам.

Выигрывает та команда, которая быстрее исправит ошибки.

Задание № 1. Конкурс загадок «Отгадай-ка»

Загадки для команды «Овощи»

Круглое, румяное
Я расту на ветке
Любят меня взрослые,
Любят меня детки. (яблоко)

Сверху шкурка золотая,
В центре косточка большая.
Что за фрукт? – Вот вам вопрос.
Это сладкий ...(Абрикос)

Любит Новый год.
Посмотри под елку – точно,

Этот фрукт в рубашке яркой.
Любит, чтобы было жарко
Не растет среди осин
Круглый, рыжий ...(апельсин)

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт,
А на вкус кислеший он
Как зовут его? (лимон)

Этот фрукт на вкус хорош,
И на лампочку похож (груша)

Он в подарках ждёт!
Этот рыжий господин
Вкусный, сладкий ... (мандарин)

Загадки для команды «Фрукты»

Он круглый и красный,
Как глаз светофора.
Среди овощей
Нет сочней ... (помидора)

Кругла, да не мяч,
Жёлтая, да не масло,
Сладкая, да не сахар,
С хвостиком, да не мышь. (репа)

Щеки красные, нос белый,
В темноте сижу день целый,
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она. (редис)

Золотая голова велика, тяжела,
Золотая голова отдохнуть прилегла
Голова велика, только шея тонка.
(тыква)

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко
Под кустом... (картошка)

Сидит дед, во сто шуб одет.
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает. (лук)

Игра на внимание «Овощи и фрукты»

Команды стоят в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если слово относится к овощам, то дети должны быстро присесть, а если к фруктам- поднять руки вверх. Те, кто ошибся, делают шаг вперёд. Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

Игра «Повар».

Витаминка: Ребята, а вы знаете, что можно приготовить из овощей? (Борщ, щи)

Витаминка: Теперь вы превратитесь в воображаемых поваров и будете готовить из овощей. Команда «Овощи» готовит борщ, а команда «Фрукты» готовит щи.

Команды в колоннах перед стартовой линией с корзинами, неподалёку в обруче находятся муляжи-предметы (овощи). Каждый игрок бежит к обручу приносит один предмет в корзину и передаёт корзину следующему игроку. Выигрывает команда, которая первая соберет овощи для приготовления.

Пальчиковая игра «Апельсин»

Мы делили апельсин. *(Сжимаем ручку в кулачок)*
Много нас, а он один! *(Крутим кулачком вправо-влево)*
Эта долька для ежа, *(Разгибаем большой пальчик)*
Эта долька для чижа, *(Разгибаем указательный пальчик)*
Эта долька для утят, *(Разгибаем средний пальчик)*
Эта долька для котят, *(Разгибаем безымянный пальчик)*
Эта долька для бобра, *(Разгибаем мизинчик)*
Ну, а волку - кожура! *(Открытую ладонку поворачиваем вправо-влево)*
Он сердит на нас – беда! *(Берем вторую ручку и двумя руками показываем волчью пасть)*
В домик спрячемся - сюда! *(Складываем руки домиком)*

Задание № 2 . «Вершки и корешки».

Витаминка: Теперь поиграем в игру «Вершки и корешки». Съедобный корень овоща будем называть корешки, а съедобный плод на стебле – вершки. Я буду называть овощ, а вы быстро отвечаете, что в нем съедобное: вершки или корешки. Будьте внимательны, в некоторых овощах съедобно и то и другое.

Морковь (корешки), помидор (вершки), лук (Вершки и корешки)
Картофель (корешки), огурец (вершки), свекла (корешки).

Игра на развитие речи и координации движений «Зайка»

Зайка шёл, заяка шёл,
Капусту нашёл, сел, поел
и опять пошёл.
Зайка шёл, заяка шёл,
Морковку нашёл, сел,
поел и опять пошёл.
Имитировать движения ходьбы, приседания, показывать: как ест зайчик.

Витаминка: Пора подводить итоги нашей игры – викторины. (Команды подсчитывают свои жетончики). Спасибо вам, ребята, за общение. Мне пора возвращаться к себе. До свидания.

Литература

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л. «Безопасность. Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста» - СПб.: «Детство – пресс», 2013.
2. Польшова В.К. «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста» - М.: «Детство – пресс», 2016.
3. Касаткина В. «Родная природа. Часть I» - Н. Новгород: «ДЕКОМ», 1996.
4. Шорыгина Т. А. «Овощи. Какие они?» - М.: «ГНОМ и Д», 2004.
5. Соколова Ю. «Речь и моторика» - М.: «Эксмо», 2005.
6. Соколова Ю. «Игры с пальчиками» - М.: «Эксмо», 2005.
7. Володина В.С. «Альбом по развитию речи» - М.: ЗАО «ОРОССЭН – ПРЕСС», 2010.