**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 14»**

**Муниципального образования – городской округ- город Касимов**

***ПРОЕКТ***

***«Витаминная семья»***

***Для детей подготовительной***

***к школе группе***

Подготовила: воспитатель

Шемякина Татьяна Владимировна

Касимов 2017г.

***Тема проекта:***

**«Витаминная семья»**

**Вид проекта:** групповой, познавательно-творческий.

**Автор проекта:** Шемякина Т.В. воспитатель.

**Актуальность:**

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно.

За последние 10-15 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непременное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания проекта.

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

**Задачи:**

-познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;

-закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;

-способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия;

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Участники проекта**: дети подготовительной группы, воспитатель, родители.

**Продолжительность проекта:** среднесрочный.

**Сроки реализации проекта**: февраль-март.

**Планируемый результат проектной деятельности:**

-Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья.

-Понимание необходимости правильного питания.

-Развитие познавательных и творческих способностей детей.

-Повышение речевой активности, активизация словаря .

**Основные этапы реализации проекта:**

***Подготовительный:***

***Деятельность педагога:***

-Беседа для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании (витаминах) .

-Создание развивающей среды: уголка для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр.

-Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;

-Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».

***Совместная деятельность педагога с детьми:****.*

-Создание наглядного пособия «Где живут витамины? »

-Подбор материала для сюжетно-ролевых игр; «Фруктовое кафе».

***Совместная деятельность родителей и детей:***

-Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

***Основной этап:***

***Совместная деятельность детей и воспитателя:***

**НОД. Тема:**

-«Витамины укрепляют организм»;

-«Дает силы нам всегда витаминная еда».

**Беседа:**

 -«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;

-«Витаминная семейка».

**Чтение художественной литературы:**

 -Ю. Тувим «Овощи»;

 -Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»;

-Загадки об овощах, фруктах, ягодах;

- Русская народная сказка «Вершки и корешки»;

-Д. Родари  «Приключения Чиполино»;

- Д. Хармс «Очень вкусный пирог».

**Рисование:**

- «Фруктово-овощная  сказка»;

-«Натюрморт. Овощи».

**- Лепка:**

-«Ваза с фруктами»;

-«Кисть винограда»;

-«Овощи для салата» (соленое тесто).

**Аппликация:**

 -«Витаминный коллаж» (коллективная работа);

-«Объемные овощи и фрукты».

**Дидактические игры и упражнения:**

-«Сварим суп из овощей»;

-«Мы считаем»;

-«Веселый повар»;

-«Вершки – корешки»;

-«Угадай на ощупь»;

-«Угадай на вкус»;

**Развивающие игры:**

-«Зеленый друг» (ботаническое лото) ;

-«Во саду ли, в огороде»;

-«Овощи и фрукты» (домино).

**Подвижные игры:**

-«Собери урожай» (эстафета) ;

-«Репка».

**Пальчиковая гимнастика:**

-«Салат»;

 -«Хозяйка с базара пришла».

**Сюжетно-ролевые игры :**

-«Магазин «Овощи-фрукты»;

-«Фруктовое кафе».

***Совместная деятельность детей и родителей.***

-Поиск информации о пользе овощей, фруктов и ягод.

-Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах, ягодах.

-Изготовление костюмов для досуга.

***Презентация проекта:***

Тематический досуг на тему: «***Путешествие в страну Витаминию***».

***«Путешествие в страну Витаминию».***

***Образовательная область***: здоровье

***Интеграция с образовательными областями***: познание, коммуникация, художественная литература, физическая культура, музыка, социализация.

***Форма проведения***: драматизация.

***Задачи:***

-закрепить знания детей о пользе и лечебных свойствах витаминов и витаминных продуктов.

-воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

-развивать творчество, чувство товарищества, взаимопомощь, интерес к полезной пище.

***Виды детской деятельности***: коммуникативная, игровая, познавательно- исследовательская, чтение художественной литературы, двигательная.

***Методы:*** наглядный, словесный, игровой, соревновательный.

***Предшествующая работа***: заучивание стихов, пословиц, чтение художественной литературы.

**Вос-ль:** Ребята! Посмотрите к нам пришла необычная гостья. Давайте с ней познакомимся.

Это - Нехочуха.

*«Час обеда подошел,*

*Нехочуха сел за стол».*

**Нехочуха:** «Не хочу я есть салат

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

**Вос-ль**: Привередница вскочила,

На весь зал заголосила.

**Нехочуха:** Принесите-ка мне в сад

Фанту, пепси, колу, спрайт.

А то из фруктов разных соки,

Доведут ведь до мороки!

**Вос-ль**: Ай-Ай-Ай! Посмотрите-ка на них!

Что за внешний вид! Что же здесь не так!

**Дети:** Они бледные, вялые, сутулые!

У них что-то болит!

**Вос-ль**: Если у них что-то болит,

Им поможет Айболит!

Из-за ширмы Айболит.

**Айболит**: Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить,

Все без исключения-

В этом нет сомнения.

(здоровается со всеми)

**Вос-ль**: Дорогой, Айболит!

А почему надо есть овощи и фрукты?

**Айболит**: Потому что в них содержатся такие вещества волшебные,

Которые сразу помогут Нехочухе стать здоровой, румяной и бодрой.

**Вос-ль**: Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?

**Дети:** О витаминах.

**Вос-ль**: Ребята, давайте расскажем Нехочухе, как полезны для здоровья эти витамины.

**Дети:** ***Я витамин А, важен для зрения и роста.***

***Нахожусь в моркови, помидорах, петрушке.***

***Я витамин В, помогаю работать нашему сердцу***

***Нахожусь в молоке, в мясе, хлебе.***

***Я витамин С- укрепляю весь организм,***

***Защищаю от простуды.***

***Я нахожусь в апельсинах. лимонах, ягодах, капусте, луке.***

**Вос-ль:** И какой же здесь напрашивается вывод?

**Дети:** Все витамины важны для здоровья.

Дети читают стихи про овощи и фрукты.

***1-ый ребенок:***

***Я морковка, рыжий хвостик***

***Приходите чаще в гости,***

***Чтобы глазки заблестели,***

***Чтобы щечки заалели,***

***Ешь морковку, сок мой пей,***

***Будешь только здоровей!***

***2-ой ребенок:***

***Я толстый красный помидор,***

***Люблю детишек с давних пор.***

***3-ий ребенок:***

***Я - витаминов сундучок,***

***А ну-ка откуси бочок!***

***Я- свежий и соленый.***

***Весь пупырчатый, зеленый***

***Не забудь меня, дружок,***

***Запасай здоровье впрок!***

***4-ый ребенок:***

***Я- крепкое, хрустящее,***

***Чудо настоящее.***

***Желтое и красное-***

***Кожица атласная.***

***Яблоко румяное,***

***Детям всем желанное!***

***5-ый ребенок:***

***Называют меня грушей.***

***Я скажу, а ты послушай:***

***Полюбите меня дети!***

***Я полезней всех на свете!***

***6-ой ребенок:***

***В огороде я лежала,***

***Витамины собирала.***

***А теперь пришла пора***

***Вам отдать их, детвора.***

***В каждом польза есть и вкус,***

***А решать я не берусь,***

***Кто из них вкуснее,***

***Кто из них важнее.***

***Но одно я точно знаю***

***И еще раз повторяю:***

***Чтоб здоровым сильным быть,***

***Фрукты и овощи надо любить***

***Все без исключения-***

***В том нет сомнения!***

***7-ой ребенок:***

***Помни истину простую***

***Лучше видит только тот,***

***Кто жует морковь сырую,***

***Или сок морковный пьёт.***

***От простуды и ангины помогают апельсины.***

***Ну, а лучше съесть лимон***

***Хоть и очень кислый он.***

***Все вместе:***

***Никогда не унываю***

***И улыбка на лице,***

***Потому что принимаю***

***Витамины А, Б, С.***

**Вос-ль:** Нехочуха, ты поняла советы Айболита?

**Нехочуа:** Я поняла, теперь буду много кушать овощей и фруктов, чтобы не болеть .

***Пальчиковая гимнастика «Салат»***

*Мы морковку чистим- чистим,*

*Мы морковку трем- трем .*

*Сахарком ее посыпим*

*И сметанкою польем.*

*Вот какой у нас салат,*

*Витаминами богат!*

Игры:

-***«Собери овощи и фрукты»***

***-«Отгадай фрукт на вкус»***

**Вос-ль:** Ребята, я сейчас вам загадаю загадки, а вы должны отгадать.

***Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я?…   
(Свекла)  
  
Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?  
(Огурец)***

***Сто одежек — Все без застежек.  
(Капуста)   
  
На сучках висят шары,  
Посинели от жары.   
(Слива)  
  
Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
(Лук)   
  
Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)***

***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…   
(Перец)  
  
Кругла да гладка,  
Откусишь- сладка.  
Засела крепко  
На грядке…   
(Репка)  
  
Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)  
  
Он кусает — но не пес.  
Зубок есть. Но, где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что это, скажи…   
(Чеснок)  
  
Закопали в землю в мае  
И сто дней не вынимали,  
А копать под осень стали  
Не одну нашли, а десять.  
(Картошка)***

**Вос-ль:** Ребята, значит, какие бывают витамины?

**Дети:** А, В, С.

**Вос-ль:** Для чего нужны витамины?

**Дети:** Чтобы не болеть, быть здоровым.