

# Педагогический проект

## «Витамины всех полезней»

Автор: воспитатель МБДОУ д\с №2 г Курлово.

Воспитатель: Гришина М.А.

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты-

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

### **Тип проекта:**

**по количеству участников:** групповой (10 человек);

**по направленности:** познавательный - оздоровительный;

**по приоритету метода:** творческий.

**по продолжительности:** краткосрочный (с 13.02. по 17. 02. 2023)

**Участники проекта:** воспитанники группы «Капитошка» воспитатели, родители.

**Возраст детей:** ранний возраст (2,6 - 3 года)

**Актуальность:** Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя». 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. Этому 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.

**Проблема:** недостаточная сформированность у детей раннего возраста и их родителей мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни, в частности к здоровому питанию.

Считаю, что тема данного проекта о необходимости употребления в пищу овощей, фруктов, ягод, мясных и рыбных блюд актуальна, отвечает потребностям детей, родителей, воспитателей.

**Цель проекта:** формирование убеждений и привычек здорового образа жизни, представления о правильном питании в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей раннего возраста.

#### **Задачи для детей:**

1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Продолжать формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
3. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
5. Формировать умение детей изображать овощи, фрукты и ягоды на занятиях по рисованию, лепке, используя различные способы и средства изображения.
6. Воспитывать наблюдательность, любознательность. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.

#### **Задачи для педагога:**

1. Подобрать и изучить методическую литературу и интернет – ресурсы по теме проекта.
2. Подобрать дидактические игры, , конспекты ОД о витаминах, о правильном питании.

3. Способствовать сплочению детско-родительских отношений, улучшению контакта между работниками дошкольного учреждения и родителями.
4. Мотивировать родителей для участия в реализации проекта «Витамины всех полезней»

#### ***Задачи для родителей:***

1. Улучшить взаимопонимание со своим малышом. Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, уверенность в собственных педагогических возможностях.
2. Стимулировать желание детей узнать новое о неживой природе.
3. Обеспечить атмосферу доброжелательности, комфортности в общении ребёнок - родитель.

#### ***Ожидаемые результаты:***

1. Повыситься уровень развития любознательности детей, речевая активность, активизация словаря.
2. Дети должны получить элементарные представления о значении витаминов для сохранения и укрепления здоровья.
3. Дети должны получить простейшие знания о необходимости правильного питания.
4. Развивать у детей коммуникативные навыки, умение работать в команде. Развивать познавательные и творческие способности детей.
5. Повысить педагогическую грамотность родителей. Привлечь родителей к сотрудничеству, приобретению знаний по организации правильного питания в семье, привычек здорового образа жизни.

#### ***Стратегия достижения поставленной цели и задач:***

Знакомство с «витаминами» будет организовано через познавательно – исследовательскую деятельность, игровую деятельность, восприятие художественной литературы, коммуникативную деятельность, двигательную активность, вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создание радостной атмосферы совместного с ребёнком творчества.

***Интеграция образовательных областей:*** «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

***Продукты проекта:*** Обогащение предметно-развивающей среды группы. Проведение выставки детского творчества.

## **Этапы проекта:**

**1 этап** Подготовительный - поиск форм и методов реализации проекта. Подбор дидактических игр. Подбор художественной литературы. Подготовка методического обеспечения

**2 этап** Основной - реализация основных видов деятельности детей и родителей по направлению проекта, накопление знаний и умений в разных видах деятельности.

**3 этап** Оценочный – подведение итогов, оформление результатов проектной деятельности.

## **1 этап Подготовительный с 13.02.23-17.02.23**

### **Проблема**

У детей недостаточно знаний о витаминах. Фрукты, овощи, ягоды, продукты растительного происхождения являются обязательной и незаменимой частью нашего питания, оказывая огромное влияние на все органы пищеварения. Эти продукты – это кладезь витаминов, необходимых для ясности мышления, хорошего настроения. Витамины – эффективное лечебное средство взамен лекарственных препаратов. Витамины, которые содержатся в овощах, фруктах, ягодах и так далее способствуют укреплению здоровья детей. А как их можно увидеть? Как доказать, что они существуют? Что такое витамины? Зачем они нужны людям и другим живым организмам? Как охранять и укреплять своё здоровье? Такие вопросы возникли у детей во время беседы о правильном питании и витаминах.

### **Поиск форм ответа на поставленные вопросы**

1. Работа с методической и художественной литературой.
2. Разработка содержания деятельности и подготовка ресурсного обеспечения для проведения бесед, дидактических игр, занятий.

### **Планирование работы с детьми**

#### **«Социально-коммуникативное развитие»**

Создание игровых ситуаций, способствующих развитию познавательного интереса. Развитие игровой опыт каждого ребёнка.

- Развитие умения сопереживать героям сказок и мультипликационных фильмов.
- Формирование у детей представления об основах безопасности, способах сохранения и укрепления здоровья.
- Развитие умения общаться со взрослыми и сверстниками, работать в команде.

Атрибуты к сюжетным играм «Овощи-фрукты», «Приготовим куклам обед», «Больница»

Дидактические игры «Варим суп и компот», «Разложи овощи, фрукты и ягоды по корзинам», «Волшебный мешочек», «Угадай на ощупь».

### **«Познавательное развитие»**

- Познакомить детей с плодами овощных культур; закрепить знания о месте их произрастания – огороде.
- Закрепить умение описывать овощ по характерным признакам.
- Познакомить детей с плодами фруктовых культур; закрепить знания о месте их произрастания – саде.
- Закрепить умение описывать фрукты по характерным признакам.

Конспект НОД по ознакомлению с окружающим «Овощи и фрукты — полезные продукты»

### **«Речевое развитие»**

Звуковая культура речи

- Обогащение словарного запаса детей существительными и прилагательными, обозначающими овощи, фрукты, ягоды, их внешний вид, вкусовые качества и свойства; глаголами, обозначающими действия по сбору урожая.
- Формировать потребность пользоваться речью. Развивать игровой опыт каждого ребёнка.

Чтение художественной литературы

- Воспитание любви к чтению, умения внимательно слушать, запоминать, рассказывать о своём отношении к прочитанному.

Загадки, пословицы и поговорки об овощах и фруктах.

Ситуативные разговоры о важности соблюдения гигиены, необходимости мыть овощи и фрукты.

Беседы «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Овощи, фрукты – полезные продукты». К. Чуковский «Айболит», Л. Воронкова «Маша растеряша»,

народные сказки «Репка», «Петушок и бобовое зернышко», «Вершки и корешки».

### **«Художественно-эстетическое развитие»**

Воспитывать чувство сопричастности к естественной среде, где ребенок чувствует себя комфортно и защищено, при этом он имеет возможность проявлять свою активность и творчество.

Приобщение к искусству - рассматривание репродукций картин, иллюстраций к произведениям детской литературы

Рисование - формировать умение создавать несложные сюжетные композиции, рисовать красками.

Лепка - формировать умение выполнять работу способом «отщипывания» пластилина.

Аппликация - формировать умение приклеивать готовые изображения, создавать цельную композицию.

Музыка - развитие песенно-исполнительских и танцевальных навыков. Развитие навыков выразительной передачи игровых образов.

Конспект ОД по лепке на тему: «Витамины в баночке»

Конспект ОД по рисованию «морковка для зайчика»

### **«Физическое развитие»**

Развитие двигательной активности в режимных моментах.

- Способствовать физическому развитию каждого ребенка (развивать мелкую моторику, зрительную и двигательную координацию).

- Закрепление у детей желания играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений в подвижных играх.

### ***Планирование взаимодействия с родителями:***

- Участие в создании развивающей среды для сюжетно-ролевых игр: «Сварим суп и салат», «Овощи-фрукты»; дидактических игр: «Полезные и вредные продукты».

- Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма»

- Памятка «В каких продуктах содержатся витамины» .

### **Оценочный**

По окончании проектной деятельности были получены следующие результаты:

1. После проведения игр, , бесед, ОД, чтения художественной литературы у ребят сформировалось представление о том, что овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма и надо их больше есть, а не капризничать во время еды.

2. В ходе реализации основного этапа Проекта, мы установили контакт с родителями воспитанников. Для привлечения родителей к данной теме, мы использовали различные формы работы: провели консультацию, беседы.

3. Вся проводимая работа с родителями, значительно улучшила общение родителей с детьми. Возникло понимание значимости такого тесного контакта со своими детьми. Дети стали активнее вступать в диалог, проявлять интерес и делиться приобретённым опытом. После проведенной работы родители, пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье; физическое здоровье; правильное и здоровое питание.

4. Педагоги повысили свою социально-профессиональную компетентность и личностный потенциал. Укрепили свой авторитет в глазах воспитанников и их родителей. Провели презентацию проекта «Витамины всех полезней». Таким образом, реализуемый Проект показал, что детям нравится получать знания о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности с педагогами и родителями. В процессе проектной деятельности повысилась любознательность, речевая активность детей, созданы благоприятные условия для саморазвития каждого ребенка, проявления его творческой активности.

#### **Используемая литература:**

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.

2. Белая К.Ю. «Организация проектной деятельности в ДОУ», УЦ «Перспектива», М., 2013.

3. Белая К. Ю., Зимонина В. Н., Кондрыкинская Л. А. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада – М.: Просвещение, 1998.

4. Безруких М. М. «Разговор о правильном питании», М., 2000.

5. Голицына Н.С. ОБЖ для младших дошкольников. Система работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015.

6. Н. Шматько Н. «Стихи про витамины».

# Приложение







## Пальчиковая гимнастика

### «Капуста».

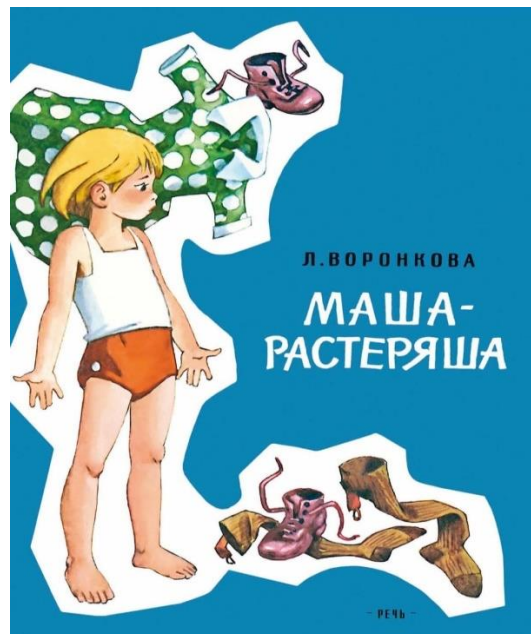
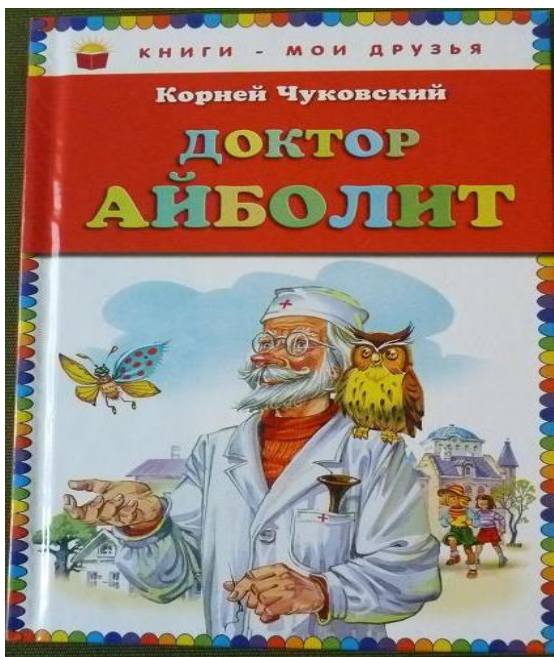
**Мы капусту рубим, рубим!** ( 2 раза, ребенок изображает рубящие движения топором, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

**Мы капусту режем, режем!** ( 2 раза, ребром ладошки водим вперед и назад)

**Мы капусту солим, солим!** ( 2 раза, собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

**Мы капусту жмем, жмем!** ( 2 раза, энергично сжимаем и разжимаем кулачки).

**Мы морковку трем, трем!** ( 2 раза, правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем ею вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку)



## ОГУРЕЦ

Я длинный и зеленый,  
вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой.  
Кто же я такой?  
Ответ: Огурец

Огурец растет на грядке,  
Значит будет все в порядке.  
Скоро будет урожай,  
Если хочешь, собирай.  
Ты задай ему вопрос:  
-Для чего, огурчик, рос?  
И получишь ты ответ:  
-На салат и в винегрет.



## \* Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу - утром, суп - в обед,  
А на ужин - винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кульки конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.



## **Вывод.**

В ходе проекта дети узнали, какие овощи есть, какие витамины содержатся в овощах, как они влияют на здоровье людей. С помощью различных занятий и игр дети последовательно достигали цели, проявляя внимание и настойчивость. Активное изучение художественной литературы позволило детям узнать много нового об овощах. А главное дети поняли что всё, что приготовлено из овощей, нужно кушать потому, что это полезно и необходимо. В дальнейшем будем поддерживать интерес и желание детей познавать новое.