

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 119 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности**

**по художественно-эстетическому развитию детей Выборгского района Санкт-Петербурга**

**«Незнайка»**

Информационно-практико-ориентированный

Проект «Подружка - витаминка»

Старшей группы № 8

Авторы проекта: Гросс М.А  
 Цыганкова И. А.

Санкт-Петербург

2023 год

**Информационно-практико-ориентированный проект.**

**Актуальность:**    
  
Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.  
Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?  
Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, кириешек, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь 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 всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.   
Нет задачи важнее, чем вырастить здорового человека.

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный  
Продолжительность: с 16.10 по 27.10   
Участники проекта: воспитатели, дети, родители

**Цель проекта**: Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей для нормальной жизнедеятельности организма в течение всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1.Расширить знания детей об овощах и фруктах.  
Познакомить детей с витаминами А, В, С, D и другие; раскрыть их значение для здоровья человека.

2. Развивать познавательные и творческие способности детей, связную речь.

3. Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

**Формы и методы работы, используемые в ходе реализации проекта:**

Беседы, пересказы.

Чтение художественной литературы

Заучивание стихотворения.

Организация проблемных ситуаций

Организация продуктивной деятельности

Дидактические развивающие сюжетно-ролевые игры по теме.

Проведение театральных этюдов по теме

Оформление выставки совместных творческих работ детей и родителей

**Ожидаемый результат:**   
Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Для детей:

- понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья,

- умение классифицировать овощи и фрукты - развитие познавательных и творческих способностей детей,

- повышение речевой активности, активизация словаря.

Для педагогов:

- Пополнение педагогической копилки.   
- Через систему разнообразных мероприятий формировать основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.  
- Партнёрские отношения с семьёй каждого воспитанника, объединение усилий для развития и воспитания детей.   
- Активизация воспитательных умений родителей.

Для родителей:   
- Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

- Активное участие родителей в делах группы и детского сада.

Механизмы реализации проекта:

Реализация поставленных задач проходит в три этапа:

I этап – подготовительный

II этап - основной

III этап – заключительный

I этап - подготовительный

Деятельность детей: Задачами детей на этом этапе является: вхождение в проблему (что хотим узнать), принятие задач и целей, вживание в игровую ситуацию. Наблюдают, решают проблемные ситуации.

На данном этапе дети старшей группы в процессе обучения и воспитания обогащают свои знания о фруктах и овощах, о витаминах

Деятельность воспитателя: создаёт все условия для реализации проекта. Работа педагога на данном этапе: изучение литературы, подготовка материала по данной теме, разработка формы работы с детьми, родителями, отбор художественного, иллюстративного материала для оснащения познавательной среды в группе, подбор мультфильмов, дидактических , сюжетно-ролевых и развивающих игр. Планирует совместную деятельность по образовательным областям:

- Организация продуктивной деятельности.

- Оформление выставки творческих работ детей

- Чтение и пересказ

- Проведение простых инсценировок сказок.

- Использование ИКТ технологий в работе.

-Информирование родителей с помощью информационных стендов и интерактивных форм взаимодействия, консультации для родителей с целью ознакомления с темой проекта.

Подготовка презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Питание и здоровье»

**II этап – основной**

***Деятельность воспитателя:***

Создаёт все условия для реализации проекта.

***Деятельность детей:***

На данном этапе у детей старшей группы в процессе обучения и воспитания расширяются знания о процессе приготовления супов, салатов из овощей и фруктов. Умение сервировать стол.

**Планирование совместной деятельности по образовательным областям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Работа с детьми | Работа с родителями | Совершенствование развивающей предметно-пространственной среды. |
| 16.10 - 20.10 | **Познавательное развитие:** Занятие по ознакомлению с окружающим миром и «Витамины А и В»; беседы на тему здорового питания, значения овощей и фруктов для здоровья человека.  Показ презентации «Овощи и фрукты - полезные продукты» Дидактическая игра: «Четвёртый лишний»,  «Какой овощ», «Что сажают в огороде». **Речевое развитие:** «Составление рассказа об овощах»  «Наши загадки» (составление описательных загадок об овощах и фруктах)  Разучивание стихотворений: Ю. Тувим «Овощи», У. Рашид «Наш сад», Разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок. **Социально-коммуникативное развитие.** Культура поведения за столом; правила питания; д/и «Полезное и вредное», «Вершки и корешки»; сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе»; конкурс «Самый аккуратный за столом»; игра «Узнай на вкус»; сюжетно-ролевая игра «Овощное кафе «Витаминка»;  отгадывание загадок об овощах и фруктах;  Занятие на тему: «Овощи и фрукты – очень полезные продукты». **Физическое развитие**.  Подвижные игры: «У медведя во бору», «Собери урожай» (эстафета, «Баба сеяла горох», «Полезно – вредно» (Съедобно – несъедобно»), «Посадка картофеля»; физкультминутки на каждом занятии. **Художественно-эстетическое развитие.** Лепка: «Овощи на тарелке»  Рисование «Что созрело в огороде», «Натюрморт». Чтение: «Яблоко» Сутеев, чтение: рассказов Н. Носов «Огородники», «Огурцы». Показ сказки «Репка» на фланелеграфе. Рассматривание натюрморта: И. И. Машков «Синие сливы»  Раскраски «Во саду ли в огороде» | Оповещение о запуске проекта  Консультация о пользе овощей и фруктов | Иллюстрации по теме.  Раскраски «Цветы для мамы»  Внести в группу настольные игры: «Четвертый лишний», «Чьи детки», «Где что растёт».  Внести в группу картину «Овощи».  Внести в книжный уголок  произведения: Ю. Тувим «Овощи»  У. Рашид « Наш сад»  Внести в группу материал для игр: «Узнай на вкус», «Овощное кафе Витиминка».  Внести в группу карандаши, мелки, фломастеры, пластилин, краски. Раскраски по теме.  Внести иллюстрацию картины натюрморт: И. И. Машков « Синие сливы». |
| 23.10 - 27.10 | **Познавательное развитие:** беседа на тему:  «Витамины растут на ветке, витамины растут на грядке…» Дидактические игры:  «Что, где растет?», «Четвертый лишний», «Полезные продукты»  **Речевое развитие:**  «Сочини сказку» (про овощи и фрукты); Развивающие игры:  -"Приготовим салат"  -"Узнай на вкус"  -"Собери овощи в корзину"  -"Что где растёт"  -"Съедобное-несъедобное"  -"Волшебный мешочек"  Разучивание стихотворений: И. Винокуров «Огород», Г. Давыдова «Фрукты»; Разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок. **Социально-коммуникативное развитие.** «Полезные продукты»  Игры со строительным материалом «Заборчик для огорода»  **Физическое развитие.** П/И «Кто быстрее соберет урожай»  Пальчиковая игра «Капуста»  П/И «Огуречик, огуречик…»  **Художественно-эстетическое развитие:** чтение рассказ Л. Толстой «Старик сажал яблони». Мимическое упражнение «Сладкое яблоко», «Кислый лимон», «Вкусная слива» Театрализованная игра «Как варили суп» на имитацию движений. Рисование на тему: «Натюрморт с овощами и фруктами»  Рассматривание фрагмента картины И. Т Хруцкого «Натюрморт». | Консультации: 1.«Овощи и фрукты – ценные продукты», 2. «Как приучить ребёнка кушать овощи?»  Памятка для родителей «Витамины в продуктах». | Внести игры:  «Что, где растет?», «Четвертый лишний», «Полезные продукты»  В книжный уголок внести произведения:  И. Винокуров «Огород»,  Г. Давыдова «Фрукты»  В книжный уголок внести произведения:  рассказ Л. Толстой «Старик сажал яблони».  Внести в группу карандаши, мелки, фломастеры, пластилин, краски.  Раскраски по теме.  Внести иллюстрацию картины: И. Т . Хруцкий «Натюрморт» (фрагмент). |

**III этап – заключительный.**

У детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты.

Дети освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом.

Дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе.

Ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов.

Совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив.

После проведения работы и родители, и дети пришли к выводу, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой.  
Главными факторами являются: душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье, физическое

здоровье, правильное и здоровое питание.

**Итоговое мероприятие по завершению проекта:**

Выставка работ детей с привлечением родителей: Книга рецептов: «Готовим из овощей и фруктов»».

**Оценка результатов и отчётность:**

• у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;

• большинство детей освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом;

• дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе;

• ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;

* В сюжетно-ролевой игре на тему «Семья» стали чаще готовить салаты из овощей и фруктов.
* совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив;

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах и минеральных веществах в овощах и фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Подружка - витаминка» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.

Список использованной литературы:

1.Д. Н. Колдина – «Лепка с детьми 5-6 лет». Конспекты занятий. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

2.В.Н. Волкова, Н.В. Степанова «Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: Т.Ц. Учитель 2004.

3. О.А. Скоролупова. Тематическое планирование образовательного процесса в ДОО. Технология внедрения ФГОС дошкольного образования. Старший дошкольный возраст. Учебно-методическое пособие для педагогов ДОО. Часть 1. – М.: Издательство СКРИПТОРИЙ 2003, 2016.  
4. Н. Е. Веракса, А.Н. Веракса «Проектная деятельность дошкольников». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

**Приложения.**

Конспект занятия «Овощи. Витамины на столе»

Цель: Закрепить знания об овощах и их полезных свойствах.

Задачи: Закреплять знания овощей; систематизировать словарь; закреплять навык употребления предлогов. Продолжать учить отгадывать загадки; развивать любознательность и наблюдательность.

Организационный момент.

Ребята, какое сейчас время года? (Осень.)

- Какие подарки нам дарит осень?

- Сегодня мы поговорим с вами об овощах.

- А хотите отправиться в путешествие в страну овощей?

- Тогда вы должны отгадать загадки:

Летом - в огороде, На кустах тепличных

Свежие, зелёные; красные плоды;

А зимою - в бочке, Толстые, пузатые узнаешь их ты?

Крепкие, солёные. Как большие ягоды на веточках

(Огурец.) висят; с нетерпеньем просятся в

Овощной салат.(Помидор.)

Лето целое старалась - Красная девица

Одевалась, одевалась… Сидит в темнице,

А как осень подошла, А коса на улице.

Нам одёжки отдала. (Морковь.)

Сотню одёжонок

Сложили мы в бочонок.

(Капуста.)

Сидит дед, в шубу одет, Маленький и горький,

Кто его раздевает, тот луку брат.

Слёзы проливает. (Чеснок.)

(Лук.)

Молодцы, ребята!

- Осень нам подарила очень много овощей. А кто мне скажет, где растут овощи? (На грядках, на огороде, в поле.)

- А для чего всем детям и взрослым нужно есть овощи? (Чтобы быть сильным, здоровым, в них много витаминов.)

- Я очень люблю осень, потому что в это время года много овощей.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить,

Все без исключенья.

- А что можно сделать из овощей? (Винегрет, салат, суп.)

- А ещё можно огурцы и помидоры солить, а капусту квасить.

- И сейчас мы с вами засолим капусту.

Пальчиковая игра: «Мы капусту, рубим, рубим…»

Мы капусту, рубим, рубим(

Мы морковку, трём, трём

Мы капусту, солим, солим

Мы капусту, жмём, жмём

Вот какая вкусная капуста получилась.

Если сильный дождь пойдёт,

Урожай он наш зальёт.

Помогите мне ребята,

Урожай собрать скорей!

Игра: «Собери картошку».

Играют два человека. По сигналу ребёнок собирает картошку. Побеждает тот, кто больше собрал картошки в определённое время.

У меня в корзине лук и картошка, помогите мне рассортировать овощи.

Игра: «Сортируем овощи».

Играют два человека. В одной корзине перемешаны лук и картошка. Каждый ребёнок по сигналу бежит к корзине и выбирает либо лук, либо картошку, которую, относят в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.

Бабушка послала мне письмо с овощами, но я не могу понять, что здесь лишнее.

Дидактическая игра: «Четвёртый лишний».

Лук, свекла, морковь, банан.

Картошка, яблоко, огурец, лук.

Помидор, капуста, груша, тыква.

Перец, виноград, картошка, чеснок.

Спасибо, вам ребята, помогли вы мне.

Молодцы! Теперь вы знаете, какие овощи растут у нас в огороде.

Итог.

-Ребята, вам понравилось путешествие?

- Куда мы попали?

- В какие игры играли?

- О каких овощах узнали?

**Конспект беседы «Витамины растут на ветке, витамины растут на грядке»**

Задачи:

1.Рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека.

2.Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

4.Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

Ход беседы

Рассказ воспитателя о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Вы наверное думаете, почему эти взрослые заставляют вас есть то, что не вкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожное, другие сладости, то все люди ели бы только вкусное.

Ребята! Назовите вашу любимую еду, что вы любите есть сами? (ответы детей) .

Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названиях любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад – из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы) .

А что будет, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

Организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом…

Разумеется не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

(Детям показываются картинки с продуктами, в которых содержатся витамины)

- Знаете ли вы, что их ничем нельзя заменить. А главное, каждый витамин играет свою, особую роль в нашем организме. Без них не проживёшь. Можно прожить, не съев ни одного мороженого или пирожного, даже без конфет не пропадёшь. А вот без витаминов организму плохо, он будет чахнуть, чахнуть и зачахнет.

- Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения.

- Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

- А ещё витамины А и Д оказывают воздействие на рост, развитие и окостенение скелета. На рост организма влияет и витамин В.

- По количеству нам требуется больше всего витамина С, причём ежедневно. Он в организме не может запасаться. Этот витамин увеличивает продолжительность жизни, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям. Если всё - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться

Игра на внимание: «Аскорбинка: какие витамины нам необходимы для здоровья.» В каких продуктах они находятся.

Дети выбирают подходящие продукты к своему витамину указанному на карточки.

Рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, капуста, яблоки, груши, лук, мясо, шоколадные конфеты т. д

А теперь, ребята, послушайте стихотворения про полезные продукты:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.

4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

Загадывание загадок:

1. Красная девица, каменное сердце (вишня)

2. Был ребёнок – не знал пелёнок, стал старичок – сто пелёнок на нём. (капуста)

3. И зелен, и густ – на грядке вырос куст. Начали щипать – стали плакать и рыдать (зелёный лук)

4. Жёлтый Антошка вертится на ножке. Где солнце стоит, туда он и глядит (подсолнух) .

Зрительная гимнастика (зрительный тренажёр) .

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть не знает. На верху созрела слива, а внизу растёт крапива; слева – свёкла, справа – клюква, снизу – свежая трава, сверху сочная ботва. Закружилась голова, кружится в глазах листва (выполняют круговые движения глазами, выбрать ничего не смог и без слов на землю лёг (закрывают глаза) .

Воспитатель

- Вы знаете, что в зеленом луке очень много витаминов, и мы сами вырастили его в группе. Теперь и у нас в группе будут свои витамины, а за обедом мы их будем кушать. Посмотрите какой он вырос, нужно кушать лук что бы быть здоровыми и не болеть.

После воспитатель приглашает всех детей в круг:

«Мы с вами знаем, что делать, чтобы быть здоровыми и крепкими. А теперь мы улыбнемся, Крепко за руки возьмемся. И друг другу на прощанье Мы подарим доброе пожелание. Дети говорят друг другу хорошие, добрые, положительные пожелания

Список из наиболее важных витаминов, которые обычно рекомендуются для потребления:

Витамин А — играет важную роль в улучшении зрения и поддержании здоровья кожи. Он содержится в яйцах, молоке, абрикосах, шпинате, сладком картофеле.

Витамины группы B дают энергию, которая нужна организму для осуществления важных процессов жизнедеятельности, а также активно участвует в создании красных кровяных клеток, которые доставляют кислород ко всем клеткам тела. Витамины группы В входят в состав пшеницы, овса, рыбы, морепродуктов. А также зелени, молока, йогурта, фасоли, гороха.

Витамин С способствует укреплению десен и мышц, а также помогает заживлению ран и преодолению инфекций. Основным его источником являются помидоры, капуста, брокколи, клубника, лимон, шиповник.

Витамин D — укрепляет кости и зубы, а также способствует усвоению кальция. Содержится в рыбе, яичном желтке, молоке, и некоторых других молочных продуктах.

Витамин Е отвечает за функции легких, а также помогает в формировании красных кровяных клеток. Его можно найти в орехах, зелени, овсу, пшенице, молоко.

В заключении беседы игра: «Полезные и вредные продукты»(разложить по группам)