

# Проект «Витамины — наши друзья» для второй младшей группы



**Автор проекта:** Фролова Екатерина Александровна, воспитатель  
МДОУ «Детский сад №5» г.Ясногорска Тульской области

**Вид проекта:** познавательный, творческий.

**Тип проекта:** среднесрочный (1 месяц)

**Сроки проведения:** с 2 ноября по 30 ноября 2020 г.

**Участники проекта:** педагоги группы, дети второй младшей группы (возраст 3-4 года), родители воспитанников.

**Актуальность проекта.**

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, оно необходимо 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. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами, едим супчики из пакетика, 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 непереносимое условие нашего здоровья и долголетия.

Необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении и явилась основной причиной создания нашего 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.

### **Этапы реализации проекта:**

**1 этап. Организационный.** 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 (*витаминах*).
- Создание развивающей среды: центра для сюжетно-ролевых игр «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 «Магазин «*Овощи-фрукты*».

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

- Изготовление книжечек-малышек «*Витамины - наши друзья*»

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

## **2 этап. Основной.**

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

## **Реализация проекта.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Наименование мероприятий</b>
<b><i>Познавательное развитие</i></b>	<p>НОД «Витамины укрепляют организм», «Каша - полезная еда».</p> <p>Беседы: «Здоровая пища», «Витамины укрепляют организм», «Поговорим о пользе овощей, фруктов и ягод», «О пользе витаминов и для чего они нужны человеку?», «Каша – полезная еда», «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу».</p> <p>Работа с обучающими карточками «Овощи», «Фрукты», «Ягоды».</p> <p>Пробуем и угадываем на вкус «Что это?» (фрукт или овощ).</p>
<b><i>Речевое развитие</i></b>	<p>Чтение: Ю. Тувим «Овощи».</p> <p>Загадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах.</p> <p>Чтение русской народной сказки «Репка», «Вершки и корешки»</p> <p>Д.Хармс «Очень вкусный пирог»</p> <p>Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Помидор», «Огурец»</p> <p>Речевые игры «Скажи, что это?», «Назови овощ, фрукт»</p>
<b><i>Социально-коммуникативное развитие</i></b>	<p>Дидактические игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Мы считаем»;</li><li>• «Угадай-ка»;</li><li>• «Веселый повар»;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Угадай на вкус»;</li> <li>• «Вершки – корешки»;</li> <li>• «Полезная и вредная еда»;</li> <li>• «Варим кашу»</li> </ul> <p>Развивающие игры:</p> <p><i>Лото «Растительный мир»</i></p> <p><i>«Во саду ли, в огороде»;</i></p> <p><i>«Сварим компот», «Сварим суп»</i></p> <p><i>Домино «Фрукты-ягоды»</i></p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Магазин «Овощи-фрукты».</p>
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	<p>Рисование «Фруктовая ваза»</p> <p>Лепка «Что созрело в саду и огороде?»;</p> <p>Аппликация с элементами «Каша в тарелке» (моя любимая каша).</p> <p>Прослушивание и пение песен «Урожайная», «Варись, варись каша»</p>
<b>Физическое развитие</b>	<p>Подвижные игры «Собери урожай» (эстафета); «Баба сеяла горох», «Огуречик, огуречик...»</p> <p>Игра с мячом «Скажи, какая каша»</p>
<b>Работа с родителями</b>	<p>Изготовление книжек-малышек с детьми «Витамины - наши друзья»</p> <p>Консультация: «Каша - полезная еда», «Что едим мы на обед»</p> <p>Памятки «Нужны ли детям витамины?», «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p>

## **Итоги реализации проекта.**

Выбранная тема проекта была очень интересна не только для детей, но и для взрослых. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Детям обязательно нужно прививать с детства привычку здорового образа жизни, правильного питания.

## Фотоотчёт о проведении проекта:



*Работа с обучающими карточками на тему:*

*«Овощи», «Фрукты», «Ягоды».*





**Рисование красками «Овощи и фрукты»**



***Рисуем картошкой (техника штампа)***





**Раскраски на тему: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды».**



**Дидактическая игра: «Назови фрукт»**



**Дидактическая игра: «Отгадай на вкус, что это?»**



**Пьём полезный чай**





*Угощаемся вкусными яблочками*





*Рассматриваем различную крупу, из которой готовят каши*



**Беседа на тему: «Каша - полезная еда»**



**Аппликация «Каша в тарелке» (каша, которую я люблю)**





*Рассматриваем плоды шиповника*



*Завариваем чай с плодами шиповника и малины*



**Сюжетно-ролевая игра «Магазин»**



**Загадывание загадок об овощах и фруктах.**



**Беседа на тему: «Что такое витамины?»**

*Пробуем аскорбинку-витаминку*



*Кушаем малиновое варенье*





***Подвижная игра «Собери урожай»***



***Игра с мячом «Скажи, какая каша?»***



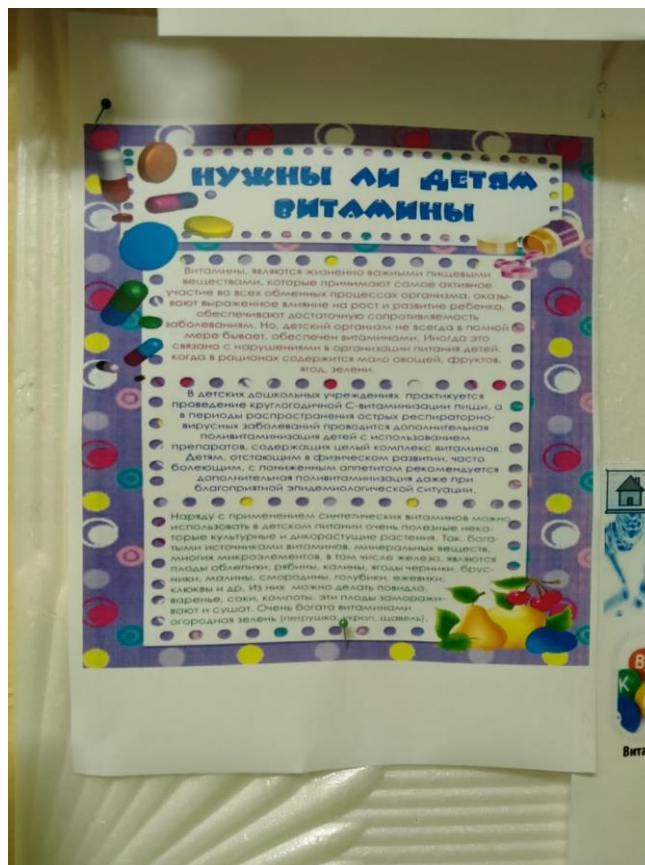
***Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона, кашу варила...»***





***Родители с детьми сделали книжки-малышки  
«Витамины-наши друзья!», «Овощи и фрукты»***





## Консультации и памятки для родителей

