

**ОТЧЕТ О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «Витамины – наши друзья»
в средней группе №5**

Воспитатель: Котаева Л.В.

Вид проекта: групповой.

Продолжительность проекта: среднесрочный с 07.09.2016г. по 30.10.2016г.

Участники проекта: дети средней группы, воспитатели, родители воспитанников.

Образовательные области: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

Актуальность проекта:

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". 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. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Цель проекта:

Формирование у детей представлений о правильном питании и здоровом образе жизни, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека.

Установить взаимосвязь, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной).

Уточнить и обогатить знание детей и родителей о пользе витаминов, о том, как витамины влияют на организм человека.

Способствовать созданию активной позиции родителей в желании употреблять в пищу полезные продукты.

Классификация: «Фрукты», «Овощи», «Ягоды». Формировать умение обобщать по существенным признакам.

Развивать у детей представления о пользе овощей, фруктов, ягод для здоровья человека.

Развивать представления о витаминах, здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

Развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта.

Создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности.

Обогащение детей знаниями о пользе витаминов для нашего организма.

Понимание детьми значимости влияния витаминов на здоровье.

Повышение знаний родителей о разнообразии рациона продуктов в детском меню дома.

Сформированность сознательного отношения взрослых к проблеме правильного питания.

Создание в группе необходимых условий для закрепления понятий: фрукты, овощи, ягоды.

Создание альбомов для рассматривания «Овощи и фрукты».

Тематическая выставка детских работ, выполненных совместно с родителями.

Содержание проектной деятельности.

Методы реализации проекта:

1. Игровая деятельность
2. Речевая деятельность
3. Познавательная деятельность
4. Художественная деятельность
5. Оздоровительная деятельность
6. Трудовая деятельность

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап

1. Беседа для уточнения представлений детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни.
2. Подбор дидактических игр.
3. Подбор художественной литературы.
4. Подготовка методического обеспечения.
5. Консультации для родителей.

Основной этап

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

Виды детской деятельности

Игровая деятельность

Дидактические игры:

- «Четвертый лишний».
- «Полезные и вредные продукты»
- «Вершки – корешки»
- «Дары природы»
- «Что растет в огороде».
- «Попробуй и отгадай»
- «Чудесный мешочек»
- «Собери картинку»
- «Съедобное-несъедобное»

Приготовим суп

Кукла заболела

С какого дерева упало

Овощи и фрукты

Узнай на вкус

Настольные игры: лото, домино, пазлы

Огород

Угадай, какой овощ

Что знаешь кислое, сладкое, горькое

Подвижные игры:

- «Собери урожай»
- «Баба сеяла горох»
- Собери витамины

Сюжетно-ролевые игры:

- «Магазин».
- «Семья идет в магазин за полезными продуктами»

-Больница

-Овощной магазин

-Аптека

Пальчиковые игры:

- «Овощи-фрукты»

- «Ягоды».
- «Апельсин»
- «Капуста»
- «Овощи»
- «Хозяйка с базара пришла».

Настольно-печатные игры:

- «Во саду ли, в огороде? »
- «Овощное лото»

Театрализованная игра:

- Огород.

Кукольный театр:

- «Вылечим Танюшу»,
- Всех нужней я и вкусней

Настольный театр:

- Доктор Айболит на рынке

Речевая деятельность

- Заучивание и чтение стихов об овощах, ягодах и фруктах.
- Отгадывание и загадывание загадок об овощах и фруктах.
- Чтение пословиц и поговорок об овощах и фруктах
- Д.Самойлов «У слоненка день рождения»

Драматизация:

- Сказки «Репка».Ознакомление с произведениями художественной литературой: стихотворение А.Барто «Морковный сок», Ю.Тувим «Овощи» Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор» Русских народных сказок «Репка», «Мужик и медведь», белорусской народной сказкой «Пых».

Познавательная деятельность

Беседы:

- Как выращивают хлеб
- Как выращивают лук на огороде
- Полезные витаминки
- Витамины я люблю – быть здоровым я хочу
- Полезные витаминки
- Витамины, где они живут?
- Как витамины вирус победи
- Как Дима закалялся от болезней
- Витамины, которые мы вырастили на огороде в д/с
- Роль витаминов в жизни человека
- Где живут витамины
- Как витамины вирус победили
- Что растет на огороде
- О пользе овощей и фруктов
- О пользе еды
- Что растет в саду
- Питание и здоровье
- Рассматривание иллюстраций «Овощи – фрукты-ягоды».
- Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод.
- Просмотр слайд – шоу: «Чтоб здоровым быть-витамины надо любить»

Художественная деятельность

- Рисование – «Фрукты – витамины для зверят»
- «Витаминные семейки».

- Лепка - «Сливы и лимоны».
- Апликация - «Фрукты и ягоды на тарелке»
- Работа с трафаретами

Трудовая деятельность

- Что нужно сделать, чтобы съесть овощ или фрукт (взять, помыть горячей водой, вытереть.)
- Мини-огород на окне: «Выращиваем зеленый лук»

Оздоровительная деятельность

- Употребление в пищу овощей, фруктов, лука, чеснока, и полезных продуктов.
- Приготовление дома витаминного, овощного салата – рецепты полезных блюд.

Работа с родителями

- Рекомендации для родителей: «Овощи, фрукты – полезные продукты»
- Рекомендация для родителей:«Азбука правильного питания»
- Памятка для родителей, «О пользе овощей и фруктов».
- Индивидуальные задания

Консультация для родителей:

- «Наши друзья – витамины»
- «Правильное питание дошкольников»
- «Витаминная азбука здоровья».
- «Здоровое питание детей»
- Рецепты детского питания при аллергии»
- Совместное изготовление творческих работ по теме проекта на выставку

Подведение итогов проекта:

- Осенний праздник: « Вот веселый огород, что здесь только не растет»
- Приготовление витаминных салатов совместно с родителями «Витаминная азбука»
- Вечер угощений и посиделок.

Приложение №1.

Витамины я люблю, очень быстро соберу.



Есть у нас огород, там своя морковь растет.



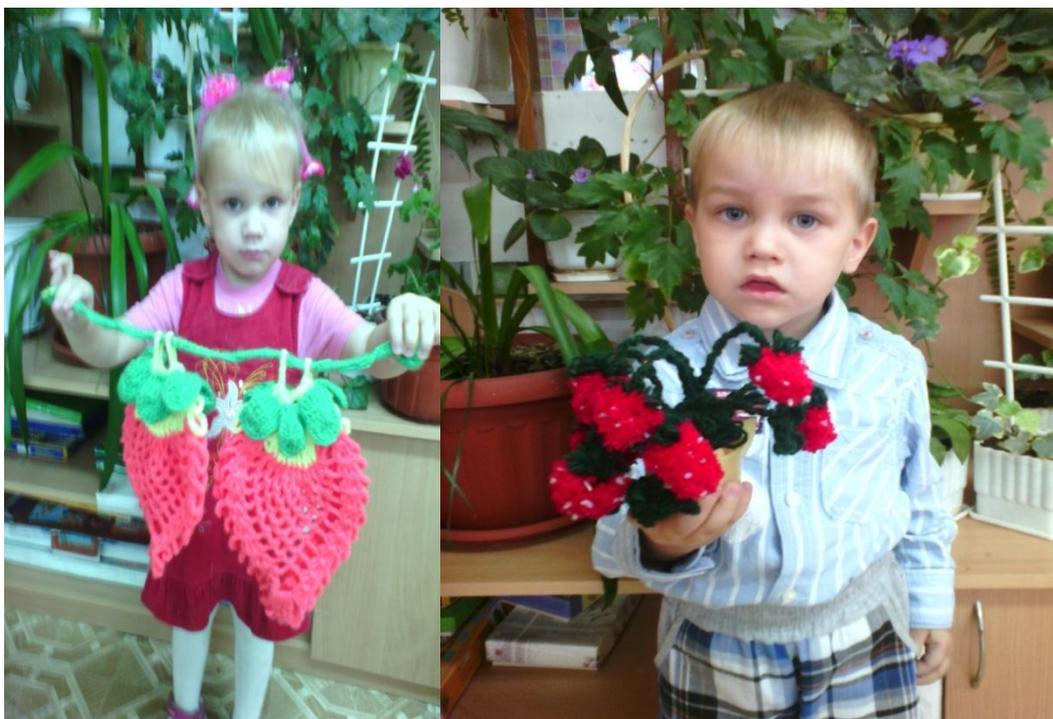
Просмотр слайд – шоу «Где живут витаминки?»



Мы посадим свой лучок.



Работа родителей с детьми.



Приложение №2.

Конспект НОД с родителями в средней группе №5: «Чтоб здоровым быть – витамины надо любить»

Цель:

- Познакомить детей с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.
- Рассказать о значении витаминов для здорового развития организма.
- Обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».
- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Задачи:

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Подготовительная работа:

1. Чтение педагогом тезисов и высказываний о здоровье человека: "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто" Сократ. "Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека" восточная мудрость. "Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы" В.Сухомлинский. "Береги глаз – как алмаз", "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке" народные поговорки.

2. Подготовка родителями домашнего задания:

– Изготовление каждой семьей для своего ребенка самодельного коврика из различных материалов (пуговицы, крышки от фломастеров и др.);

– Рецепты от каждой семьи (компоненты и их приготовление).

Оборудование: Ноутбук, телевизор, массажные коврики, офтальмотренажер на стене по методике В.Ф.Базарного, овощи, фрукты, этикетки названия улиц, овощные и фруктовые салаты, флешка, картинки с изображением предметов, ручки, билеты, рецепты, цветные веревочки с узелками.

Ход НОД.

Воспитатель: Все ребята говорят:

Все: Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам,

Не во вред — на пользу нам.

Сергея: «Чтобы нам не болеть и не простужаться мы зарядкою всегда будем заниматься»

Аня: «Вдох – выдох! Улыбнись! И на место становись».

Даша. "Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!"

Я хочу вам рассказать о том, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил: "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто". И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. Сегодня, мы с вами поговорим о здоровье, что нужно для того, чтобы человек был здоровым.

(Слышен шум).

Воспитатель: Что это за шум?

(Звучит веселая музыка вбегает Фрекен Бок с мухой и Карлсон).

Воспитатель: Карлсон, что с тобой, ты заболел?

Карлсон.

Я так спешил, торопился, к вам в гости но я..... заболел.

Я немного толстоват,
Я немного скромноват,
Но поверьте мне, ребята,
В этом я не виноват.

Фрекен Бок: А скажи-ка, ты ребятам,
Чем ты занят по утрам?

Карлсон:

Я, ребята, долго сплю,
До полудня я храплю.

Фрекен Бок: Расскажи, но по порядку,
Часто делаешь зарядку?
Спортом занимаешься?
Водой обливаешься?

Карлсон:

Нет! Зарядки-то, ребята,
Я не делал никогда!
Закаляться?

Страшно, братцы:
Ведь холодная вода!

Фрекен Бок: Кажется, я знаю, чем вылечить Карлсона. Нужно дать ему варенье.

Карлсон. И побольше!

Карлсон (ест ложкой варенье). Ой! Полегче стало!

Фрекен Бок: Ну что ж, продолжим лечение?

Дает большую конфету. Карлсон вскакивает, прыгает, пытается ее достать.

Фрекен Бок: Карлсон, как ты хорошо прыгаешь! А запить тебе не хочется, ведь все это сладкое.

Карлсон. Еще как (достаёт из кармана фанту, пьёт).

Фрекен Бок: Карлсон, ты знаешь, почему ты такой толстый? Ты неправильно питаешься.

Фрекен Бок: Будешь фанту пить, смотри - растворишься изнутри.

Карлсон (достаёт бутерброд).

Стать здоровым мне помог
С красным кетчупом хот-дог.

Фрекен Бок:

Будешь часто есть хот-доги,
Через год протянешь ноги.

Карлсон.

В благодарность пепси-коле
Лучше всех буду учиться я в школе.

Фрекен Бок:

Обопьешься пепси-колы,
Не помогут и уколы.

Карлсон.

Знайте, дамы, господа:
«Сникерс» - лучшая еда!

Фрекен Бок:

Будешь кушать «Сникерс» сладкий,
Будут зубы не в порядке.

Если кто не верит –

На себе проверит.

Карлсон: А у вас молоко убежало. (**Фрекен Бок** убегает).

Воспитатель: Карлсон, оставайся с нами. Мы сегодня на автобусе отправимся в путешествие в город, который так и называется «Город Здоровья». Мы будем гулять по прекрасным улицам этого города. Ребята, займите свои места, согласно купленным билетам. (Дети садятся на свои места, а я спрашиваю номер билета у детей).

Воспитатель: Ребята, а пока мы едем в автобусе, давайте расскажем Карлсону, какие продукты полезные для нашего организма, а какие вредные. Карлсон, а ты послушай и запомни.

Маша: Помни истину простую.

Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Настя: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Влад: Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней – лучше нам.

Юля: От простуды и ангины

Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и кислый очень он.

Кирилл: Ешь морковку и чеснок,
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас-

Он вкусней во много раз

Никита: Ешьте овощи и фрукты-
Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Дорости нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение-

ВСЕ: Черничное варенье.

Воспитатель: Вот мы и приехали. Посмотрите, как вокруг красиво, какая замечательная природа. Ребята, а кто сможет прочитать, как называется улица, по которой мы гуляем? (Ребенок читает название улицы: улица Витаминная). Карлсон, тебе нравится с нами гулять?

Карлсон: Да.

Воспитатель: Я также надеюсь, что ты, Карлсон будешь есть только полезные продукты. И чтобы лучше запомнил, я предлагаю всем поиграть в игру «Полезное – вредное». Если я назову полезное – вы хлопаете, ели вредное – топаете.

Воспитатель:(Орехи, молоко, чупа-чупс, сухарики, шоколадные конфеты, петрушка, лимон, колбаса копченая, сыр, морковь, капуста, яблоко, рыба).

Воспитатель: Ребята, вам понравилась улица Витаминная?

Дети: Да.

Воспитатель: А сейчас мы пойдем гулять на следующую улицу. Вот мы и пришли. Максим прочитай, как называется улица.

Дети читают: Улица называется Виноградная. Прежде чем, погулять на этой улице, давайте выполним небольшое задание.

Воспитатель:В этом задании игра: «Напиши первую букву». Подойдите к столам, где лежат карточки. (Дети подходят).

Воспитатель: Посмотрите внимательно на картинки и скажите, что вы здесь видите? (Дети называют предметы).

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним, какие продукты бывают?

Дети: Вредные и полезные.

Воспитатель: В слове вредные, какая первая буква.

Дети: Буква В.

Воспитатель: В слове полезные, какая первая буква?

Дети: Буква П.

Воспитатель: Молодцы, ребята и ты Карлсонвижу запомнил, какие полезные продукты для нашего организма, а какие вредные. А сейчас вместе с Карлсоном напишем первую букву, названия этих предметов. Пройдите за столы, где мы выполним проведем пальчиковую зарядку:

«Веселые узелки».

Я хватаюсь за веревку левой ловко, правой ловко.

Узелки перебираю и здоровье сберегаю.

(Работа детей с карточками).

Воспитатель: Молодцы, ребята, справились с заданием все. (Несколько детей называют первую букву, которая слышится в названии предмета). А сейчас, давайте проведем небольшую зарядку для глаз.

Называется она **«Стрекоза».**

Вот такая стрекоза – как горошины глаза (траектория восьмерки)

Влево, вправо, вверх, вперед (глазами смотрим по тексту)

Ну совсем как вертолет (по большому кругу)

Мы летаем высоко (смотрим вверх)

Мы летаем низко (смотрим вниз)

Мы летаем далеко (смотрим по большому кругу)

Мы летаем близко (смотрим по малому кругу)

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Воспитатель: Давайте пройдем на следующую улицу. Маша, прочти, как называется улица.

Дети читают: Улица называется Спортивная.

Воспитатель: Вот мы и вышли на улицу Спортивную. Здесь живет наша Ольга Юрьевна. Она вместе с Анечкой покажет, как они укрепляют и берегут свое здоровье, что они для этого делают. (Нас встречает Ольга Юрьевна с дочкой Аней).

Ольга Юрьевна: Чтобы никогда не болеть, быть всегда красивыми, быстрыми, сильными, мы с Аней каждый день выполняем веселые физические упражнения. Вот и я, познакомлю вас с некоторыми упражнениями, которые помогают укрепить и сберечь здоровье! (Упражнения выполняют на коврике босиком под музыку).

1. «Дровосек». И.п. стать прямо, широко расставить ноги, руки поднять вверх и сцепить пальцы над головой, опустить вниз («б-а-а-х») 7-8 раз.

2. «Лови комара». И.п. стать прямо, ноги врозь, руки опустить, делать хлопки перед собой на уровне груди, лица, над головой, произносить (ж-ж-ж), 7-8 раз.

3. «Вертушка». И.п. стать прямо, ноги шире плеч, руки опустить, поворот направо, налево размахивая руками (х-р-р-р) 7-8 раз.

4. «Маятник». И.п. сесть на пол, скрестить ноги, руки, положить на колени, раскачивать туловище вправо, влево (8-10 раз).

5. «Конькобежец». И.п. стать прямо, ног врозь, руки за спину, сгибать то правую, то левую ноги, наклоняя туловище полуоборотом (к-р), 8-10 раз.

6. «Лягушки прыгают». И.п. ноги вместе, руки на поясе, вдохнуть, после чего сделать прыжок, двумя ногами одновременно (8-10 раз).

7. Оздоровительно–профилактические упражнения для коррекции ступни, дети ходят босиком: по ребристой доске и по следам на самотканых дорожках; показывают на тренажерах – индивидуальных самодельных ковриках из различного материала упражнения (покачивание с носка на пятку, ходьба на месте, прыжки, бег в чередовании с ходьбой).

Ольга Юрьевна: Нам очень было приятно поделиться опытом укрепления здоровья. (Дети прощаются с Ольгой Юрьевной).

Воспитатель: Идем дальше. Как называется эта улица?

Дети читают: Улица называется Апельсиновая. (Нас встречает Анна Сергеевна - мама Никиты).

Анна Сергеевна: Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо знать и выполнять определенные правила. Я хочу узнать, знаете ли вы эти правила? Я буду задавать вопросы, а вы быстро отвечать.

Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить его к стоматологу)

Какие органы помогают нам узнать, что трава зеленая, а помидор красный? (Органы зрения – глаза).

С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей).

По каким признакам можно определить, что человек простудился? (повышена температура, боль в горле, кашель, насморк).

По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? (Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу).

Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (надо мыть руки с мылом после прогулки, после туалета, перед едой).

Как правильно ухаживать за зубами? (чистить зубы не менее 2 раз день, полоскать рот после еды, посещать регулярно зубного врача).

Как нужно готовиться ко сну? (принять душ, почистить зубы, надеть пижаму, проветрить комнату, погасить свет).

Как человек выражает радость? (смеется, улыбается, хлопает в ладоши, пританцовывает, поет).

Анна Сергеевна: Я хочу вам пожелать здоровья и не забывать применять эти замечательные правила.

Также, я хочу вам показать видео о том, как наша семья укрепляет здоровье.

(Просмотр слайд - шоу).

Воспитатель: Спасибо, Анна Сергеевна. А нам пора возвращаться в детский сад. Давайте пройдем в автобус. (Когда садимся в автобус, проверка билетов).

(Звучит музыка, а мы беседуем)

Воспитатель: Понравилось ли вам наше путешествие? (ответы детей)

Что для вас было особенно интересным? (ответы детей)

Как вы будете укреплять свое здоровье и почему? (ответы детей).

Какие продукты вы будете употреблять в пищу? (ответы детей).

Воспитатель: Вот мы уже и вернулись в детский сад «Солнышко». Ребята, у нас накопилось много рецептов о вкусной и здоровой пище, которые вы придумывали с родителями дома. По этим рецептам, ребята с родителями приготовили эти блюда дома. Дети и родители рассказывают о своих блюдах, из каких продуктов они приготовлены.

Кирилл:

Мы ребята смелые, ловкие, умелые.

Всем здоровья мы желаем, и салатами угощаем.

Дети дарят рецепты гостям, приглашают их к столу, моют руки, садятся угощаться фруктовыми и овощными салатами все вместе.