

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №23 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области, структурное подразделение «Детский сад №70», реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования

(СП «Детский сад №70» ГБОУ ООШ №23 г.Сызрани)

Проект «Витамины».

Воспитатель: Гуськова Л.И..

г.о. Сызрань
2017 год

Вид проекта: информационно-оздоровительный.

Продолжительность проекта: 2 недели.

Участники проекта: воспитанники гр №5, воспитатели, родители.

Актуальность темы: Здоровый образ жизни, здоровое питание является актуальным для людей любого возраста. Необходимость витаминизированного питания необходимо формировать с детства.

Проблема: Многие дети не обладают хорошим аппетитом, любят только сладкие блюда и отказываются от некоторых продуктов. Необходимо прививать правильные привычки питания, выбирать витаминизированные продукты, а значит, следует познакомить детей с витаминами, чем создать желание детей есть полезную еду.

Цель проекта: Познакомить детей с витаминами, их ролью в жизни и здоровье людей. Сформировать желание употреблять пищу, богатую витаминами. Сформировать привычки к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с основными витаминами А, В, С, Д, их ролью в сохранении и укреплении здоровья, в борьбе с вирусами и микробами.
2. Сформировать желание питаться здоровой богатой витаминами пищей.
3. Познакомить с основными принципами здорового образа жизни.
4. Продолжение знакомства с микробами, вредными и полезными привычками.

Формы организации проекта:

1. Беседы с детьми
2. НОД
3. Сюжетно-ролевые и дидактические игры.
4. Лепка, рисование, работа с раскрасками.
5. Чтение художественной литературы (стихов), разучивание сценки в стихах.
6. Рассказ воспитателя
7. Выставка продуктов, богатых витаминами.
8. Изготовление дидактической игры.
9. Чтение детской энциклопедии раздела «О питании».

Оборудование: овощи, фрукты, продукты, богатые витаминами, изоматериалы.

Этапы развития проекта:

I этап – подготовительный. Введение в проблему.

1. Беседы «Чтобы быть здоровым».
2. Игра с/р «Накормим мишку вкусной и полезной едой»
3. Рассмотрение альбома «Анатомия человека».

II этап – основной (практический):

1. Беседа «Еда здоровая и не очень».
2. Рассказ воспитатель «Витамины - что это такое».
3. Беседа «О пище богатой витаминами».
4. Чтение «Детской энциклопедии» раздел «О питании».
5. Изготовление плаката «Витамины».
6. Лепка «Витамишки».
7. Работа с раскраской «А, В, С, Д».
8. Рассказ воспитателя «Богатыри-витамины в борьбе с микробами».
9. Подборка стихов о витаминах, микробах. Чтение стихов Л. Зильберг «Витамины», К. Люцис «Я думаю, ты без сомнения знаешь...». Заучивание сценки на основе стихов.
10. Изготовление табличек для витаминов, костюмов для микробов (помощь взрослых).
11. Сюжетно-ролевая игра «Больница».
12. Изготовление дидактической игры «Полезные продукты и не очень».
13. Выставка детских работ (раскраски) «Витамишки».
14. Изготовление дидактической игры «Где какой витамин живет?».

III этап – заключительный.

1. Дидактическая игра «Где какой витамин живет?» (самостоятельная игра).
2. Лепка «Витамишки» из соленого теста для игры «Больница».
3. Выставка «Продукты богатые витаминами» (А, В, С, Д).
4. Презентация в форме театрализованной сценки в стихах «О витаминах и микробах».

По окончании проекта деятельность в выбранном направлении будет продолжена в дальнейшей работе с детьми.

Схема проекта:

Разделы программы	Виды детской деятельности
Социальное развитие	Сюжетно-ролевая игра. Участие в театрализованном представлении.
Речевое развитие	Беседы о витаминах, микробах, правильном питании, здоровом образе жизни. Заучивание стихов. Слушание энциклопедии, беседы о прочитанном.
Физическое развитие	Знакомство с основами здорового питания богатого витаминами.
Познавательное развитие	Знакомство с витаминами А, В, С, Д; польза их в борьбе с микробами. Дидактические игры. Выставка «Продукты богатые витаминами».
Художественно-эстетическое развитие	Знакомство со стихами, участие в изготовлении костюмов для сценки,

Презентация проекта.
Театрализованное представление
«О витаминах и микробах».

Цель: Формировать стремление к здоровому образу жизни и осознанное отношение к собственному здоровью. Дать информацию о пользе витаминов, необходимости витаминизированного питания. Дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них, в частности с помощью витаминов. Сформировать стремление к здоровому питанию, желание употреблять пищу богатую витаминами.

Ход: Вы хотите быть здоровыми? А как сберечь и укрепить свое здоровье? Чтобы быть здоровым надо знать «Азбуку здоровья»: содержать в чистоте тело, закаляться, дружить со спортом, не подвергать опасности свое здоровье и правильно питаться, есть полезную пищу, в частности богатую витаминами.

Основные витамины, которые помогают нам быть здоровыми - А, В, С, Д. Входят дети – витамины (на груди плакаты с буквами и изображениями продуктов богатых витаминами).

Воспитатель:

Витамин А содержатся в моркове, рыбе, болгарском перце, яйцах. (показ плаката)

Ребенок 1:

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Воспитатель:

Витамин В можно найти в мясе курицы, молоке, в зеленом горошке, ржаном хлебе.

Ребенок 2:

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.

Воспитатель:

Витамин С содержится в лимонах, черной смородине, апельсинах, клубнике, луке, капусте, редьке.

Ребенок 3:

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

Воспитатель:

Витамин Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Он содержится в рыбьем жире.

Ребенок 4:

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Вместе:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С

Ребенок 5:

Микроб — ужасно вредное животное:
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет — и спокойно там живёт.

Ребенок 6:

Залезет, шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.

Входят три микроба:

Ребенок 7:

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.

Ребенок 8:

Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.

Ребенок 9:

Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

Ребенок 10:

От витаминов, воды и мыла
У микробов тает сила.
Витамины догоняют микробов, микробы убегают.
Витамины приглашают на выставку полезных продуктов богатых
витаминами.

