

**ВИТАМИНЫ —  
НАШИ  
ДРУЗЬЯ!**



**Авторы проекта:** Лаврова Ирина Сергеевна, Евтушенко Ирина Ивановна, Арамян Арпине Эдвардовна воспитатели МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №183»

**Название проекта:** «Витамины – наши друзья»

**Тип проекта:** долгосрочный, социально-значимый

**Участник проекта:** педагоги и дети средней группы МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №183»; родители воспитанников, медсестра МБУЗ «Городская поликлиника № 27» Меметова Сибия Сергеевна.

**Место реализации проекта:** МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №183»

**Сроки реализации:** 16.10.23-16.04.24г.

# Актуальность

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах, ягодах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Дети должны понять, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

## ● **Цель проекта:**

Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

## ● **Задачи проекта:**

- Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах.
- Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.
- Расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

## **Ожидаемые результаты:**

Дети получают первоначальное представление о пользе витаминов, о вредных и полезных продуктах, у детей возникнет желание употреблять витаминосодержащие продукты. Приобретут необходимые знания и представления о витаминах.

Смогут осознанно относиться к витаминам (овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма). Научатся решать предложенные задачи в совместной деятельности.

## Реализация проекта

Реализация проекта осуществляется в 3 этапа.

**I этап** - подготовительный, включает в себя:

- Сбор и анализ литературы по данной теме.
- Разработка плана реализации проекта.
- Разработка дидактических игр, пособий.
- Подборка иллюстративного материала.
- Подборка сценария развлечения.
- Подборка стихотворений, загадок по теме.
- Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме.
- Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

## **II этап - основной, включает в себя:**

Беседа: «Полезные продукты- овощи и фрукты ».

Развлечения: «Что нам осень принесла?»

Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Арбузные дольки»,

Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Овощи в корзине».

Продуктивная деятельность. Конструирование Тема: «Витаминный домик».

Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Фрукты – полезные продукты».

Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Соберем овощи в корзину» (Раскраска).

Продуктивная деятельность. Лепка. Тема: «Вылепи, какие хочешь овощи».

Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Разноцветные витамины» (Раскраска).

Продуктивная деятельность. Лепка. Тема: «Любимые фрукты»

Продуктивная деятельность. Рисование. Тема: «Овощи»

Продуктивная деятельность. Лепка-пластилинография. Тема: «Овощи и фрукты»

Продуктивная деятельность. Аппликация. Тема: «Компот»

## Чтение художественной литературы:

И. Токмакова «Купите лук», «Яблонька»

К. Чуковский «Сор овощей»

Е. Юдин «Две фасольки, три боба»

Н. Носов «Огородники», «Огурцы», «Репка»

Сказка Д.Родари «Чиполлино»

- потешки, пословицы, поговорки,

- Русские народные сказки:

«Репка»

«Вершки и корешки».

«О полезных овощах»

«Спор овощей»

«Петушок и бобовое зернышко»;

Просмотр мультфильма «Мешок яблок»

- Разучивания стихотворения о витаминах.

- Разгадывание загадок «Фрукты и овощи».

Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим ...», «Мы делили апельсин», «Горох», «Яблоко», «Огуречик», «Овощи и фрукты – полезные продукты»

## Дидактические игры:

«Разрезные картинки»

«Во саду ли в огороде»

«Овощи и фрукты»

«Овощное лото»

«Что лишнее?»

«Узнай по описанию»

«Съедобное - несъедобное»

«Чего не стало?»

Хороводная игра «Есть у нас огород», "Кабачок",  
песня «Овощи»

## **Подвижные игры:**

«Ловишки – убежим от вируса»

«Собери витамины»

«Огуречик, огуречик»

«Найди себе пару»

«Овощи-фрукты»

## **Сюжетно-ролевые игры:**

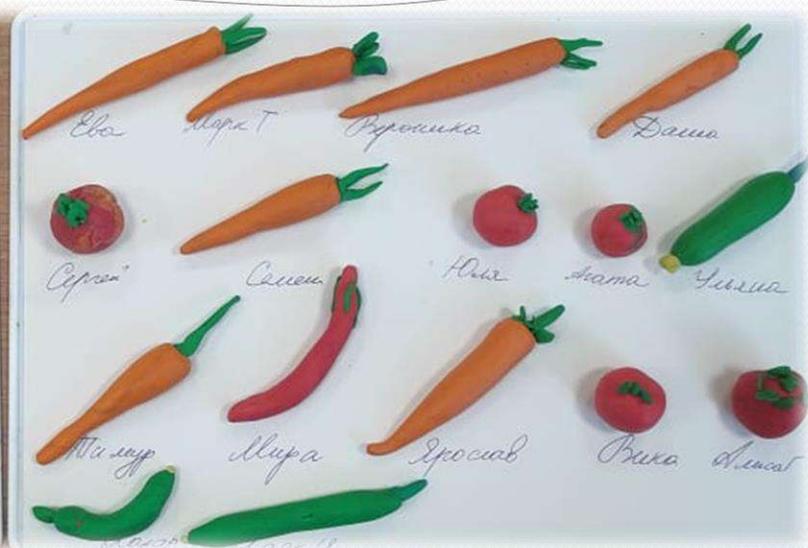
« Магазин овощи-фрукты», «Огородники».

Работа с трафаретами и раскрасками.

Открытое занятие: «Овощи и фрукты – полезные продукты»































### **III этап: заключительный**

- Итоговое развлечение «День Витамин».
- Создание коллажа (коллективная аппликация) «Корзина здоровья»
- Выставка поделок «Витамины из сада и огорода» совместное творчество родителей и воспитанников группы.







## **Вывод:**

В процессе совместной проектной деятельности педагогов, детей и родителей успешно решались задачи формирования у детей элементарных представлений о витаминах, которые содержатся в овощах и фруктах.

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только употребление продуктов, содержащих различные витамины, способствуют здоровью. 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 правильное и здоровое питание.

## **Продукты проекта:**

- Коллаж «Корзина здоровья», совместное творчество педагога и воспитанников группы.
- Выставка поделок «Витамины из сада и огорода» совместное творчество родителей и воспитанников группы.
- Итоговое развлечение «День Витамин», совместно с медсестрой МБУЗ «Городская поликлиника № 27» Меметова Сибия Сергеевна.

СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!

