



ПРОЕКТ

«Витаминный салат»

Тип проекта: краткосрочный, познавательный, творческий



Составитель:
Стрижнёва Екатерина Сергеевна, воспитатель

Участники проекта:
подготовительная группа «Веселая семейка»

Екатеринбург, 2024 г.



ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Полное название проекта	Витаминный салат
Место проведения проекта, сроки	С 16.09 по 20.09. 2024 год
Руководители проекта	Стрижнёва Екатерина Сергеевна
Консультант проекта	Кононенко Ольга Леонидовна
Участники проекта	подготовительная группа
Образовательные области, в рамках которых проводится работа по проекту	социально-коммуникативная, познавательная, речевая, художественно-эстетическая
Тип проекта	познавательно-творческий
Проблема(гипотеза)	Зачем нам нужны витамины?
Цель проекта	создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правильном питании.
Задачи проекта	• сформировать знания детей и их родителей о правильном питании. • развивать наблюдательность, умение делать выводы и умозаключения, развивать речь, память, мышление. • воспитывать бережное отношение к своему здоровью, создавать атмосферу • эмоционального комфорта, взаимопонимания и поддержки; прививать умение прийти на помощь в трудную минуту.
Методы реализации проекта	• Создание образовательных ситуаций на тему. • Чтение художественной литературы. • Продуктивная деятельность. • Наблюдения в семье. • Просмотр познавательного видео-контента.
Средства реализации проекта	Книги, презентации и видео-ролики по теме, дидактические игры
Заключительные события	Защита проекта «Мой витаминный салат»

--	--

1.Актуальность проекта.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Особенно важно уметь правильно организовывать свое питание.

Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания. 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. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

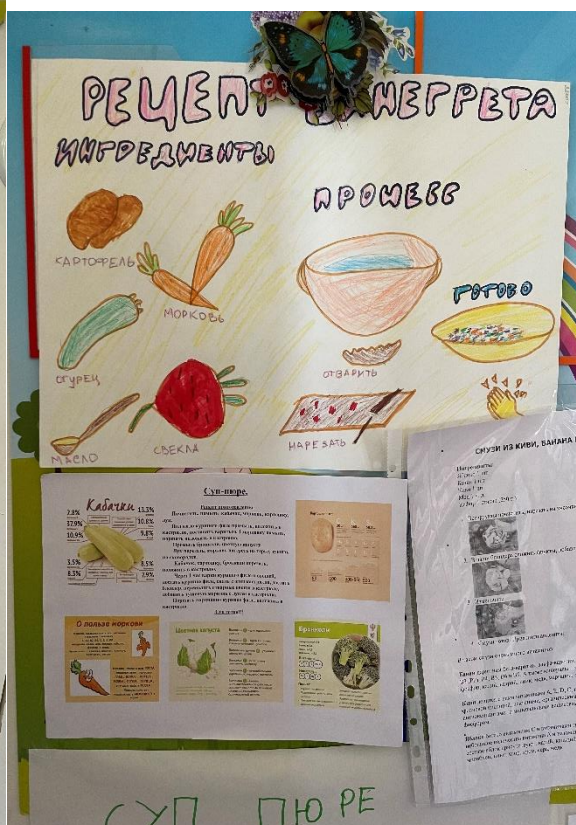
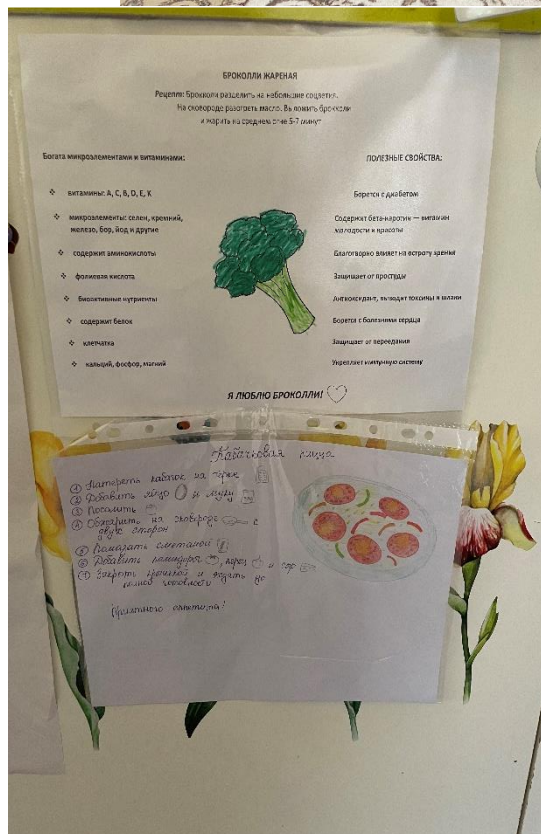
Содержательная часть проекта:

Этапы	Содержание деятельности (мероприятие)	Сроки
Подготовительный этап	-определение проблемы и вытекающих из неё задач исследования; - выдвижение гипотезы их решения; - - обсуждение методов исследования; - обсуждение способов оформления результатов проекта - работа с методическим материалом, художественной литературой по данной теме - подбор дидактических игр, иллюстративного материала.	
Основной этап	• НОД «Овощи и фрукты», «Витамины. Что это?» • Беседы: «Что растёт в саду и огороде?», «Как быть здоровым», «Витамины я люблю быть здоровым я хочу» • Заучивание стихов по теме. • Оформление витаминного салата, рассказ о нем. • Проведение пальчиковых гимнастик по теме. • Рассматривание плакатов: «Полезные продукты», «Витамины» • Загадки о полезных продуктах • Словесные игры: «Опиши овощ, фрукт», «Придумай загадку» • Дидактические игры: «Угадай на вкус», «Доскажи словечко», «Четвертый лишний», «Овощи на борщ и фрукты на компот», «Сад, огород»	

	• Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Овощной магазин» • Чтение художественной литературы: С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду» • Наблюдение за яблоком. (Почему разрезанное яблоко темнеет?) • Рисование «Овощи на тарелке» • Лепка «Овощи и фрукты» • Знакомство с музыкальным материалом по теме проекта, разучивание песен по теме	
Итоговый этап	Защита проектов «Витаминный салат»	

Прогнозируемый результат реализации проекта в контексте личностного развития:

- воспитанник знает и понимает, что такое правильное питание и здоровый образ жизни;
- понимает значения витаминов, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах для укрепления здоровья;
- может объяснить происходящие изменения в природе по принципу «причина-следствие»;
- воспитанник может составить рассказ об овощах и фруктах, владеет активным словарём по теме. Имеет расширенный состав активного словаря по указанной теме.
- может группировать предметы по одному или нескольким признакам



Полезный салатик от Максима

Рукола



- витамин А
- группа витаминов В
- витамин С
- витамин Е
- витамин К

Огурец



- высокое содержание витамина К
- природный абсорбент
- большое количество калия

Помидор



- высокий уровень фолиевой кислоты
- витамины группы А
- витамин С

Сыр фета



- кальций, железо, магний
- витамин А
- витамин С
- витамин D

Оливковое масло



- витамин Е
- витамин А
- витамин D,
- витамин К

Приправа «Кекик»



- Витамины и минеральные вещества

