КГУ «Свердловская средняя школа» отдела образования акимата Денисовского района.

***ПРОЕКТ***

***«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»***

****

**Воспитатель: Лаптева Н.В.**

**Цель проекта:**Дать детям первоначальные представления о здоровом питании.

**Задачи проекта:**

1. Формировать представления о бережном отношении к своему здоровью.

2. Формировать у детей представления об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья.

3. Развивать умение употреблять в речи названия овощей, фруктов; познакомить с новым словом – витамин.

4. Выделить характерные признаки фруктов и овощей, обследовать с помощью зрительно – осязательно - двигательных действий.

5. Развивать творческие способности детей.

6. Воспитывать благодарное чувство к природе.

**Участники:** Педагоги – воспитатель группы, дети второй младшей группы, родители.

**Длительность:** 3 неделя мая (краткосрочный)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Названия мероприятия** | **Участники** |
| I этап  Подготовительный | | |
| 1  Понедельник | Беседа: " Витамины я люблю, быть здоровым я хочу"  Подбор сказок, стихотворений, потешек по теме проекта  Пальчиковая игра: «Капуста»  Дыхательное упр.: Подуй на листок  Дидактическая игра «Фрукты и овощи»  Консультация для родителей «Овощи и фрукты, полезные продукты» | Воспитатели, дети и родители. |
| II этап  Исследовательский | | |
| 2  Вторник | Наблюдение: «Наш огород»  Рисование: «Репка»  Трудовой десант: «Полив огорода»  Пальчиковая игра: «Капуста»  Дыхательное упр: Подуй на листок  Дидактическая игра «Фрукты и овощи» | Воспитатели и дети |
| 3  Среда | Дидактическая игра: «Чудесный мешок»  Подвижная игра «Кабачок».  Лепка: «Витамины для куклы Маши»  Потекши про овощи. | Воспитатели и дети |
|  | III этап  Заключительный |  |
| 4 Четверг | Инсценировка сказки «Репка».  Загадки  Дидактическая игра «Чудесн  ый мешочек»Подвижная игра «Кабачок».  Дыхательное упр: Подуй на листок  Дидактическая игра «Фрукты и овощи» | Воспитатели и дети |
| 5  Пятница | Развлечение «В гостях у доктора Витаминкина»  «Фруктовый салат »  Подвижная игра «Кабачок».  Стихи | Воспитатели, дети и родители. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Беседа на тему: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

Цель:

Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

**Ход беседы:**

Воспитатель спрашивает малышей:

 — Ребята, вы любите витамины?

А какие вы любите витамины? (ответы детей)

Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)

А где же мама (или др.) их покупают?

Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей.

 Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей: — Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей)

А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковку. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины Помогают апельсины! Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. Ешь побольше апельсинов, Пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь Очень строен и высок. Нет полезнее продуктов — Вкусных овощей и фруктов.

—

Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды.

А какие вы знаете ягоды? (ответы детей) Если хочешь быть здоровым, Правильно питайся. Ешь побольше витаминов И с болезнями не знайся. — Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

**Чтение русской народной сказки «Репка»**

Цели и задачи:

Продолжать знакомить дошкольников с устным народным творчеством последовательной сказки, обратить внимание на повторность событий и действий, ритмичность мест.

Учить пересказывать сказку вместе с взрослым.

Поощрять попытки высказывать свою точку зрения в ответе, на поставленный педагогом вопрос, развивать умение поддерживать непринужденную беседу.

Помочь детям понять смысл сказки о взаимовыручке: нужно помогать друг другу (не все можно сделать в одиночку).

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку играть, заниматься сообща; стремление радовать близких своими поступками. Формировать доброжелательное и уважительное отношения к сверстникам.

**Пальчиковая гимнастика «Капуста»**

**(Координация речи с движением. Развитие тонкой моторики. Работа над темпом и ритмом речи).**

Мы капусту рубим,                      Ритмичные удары ребром ладоней по  столу.  
Мы морковку трем,                    Трут ладони друг об друга.  
Мы капусту солим,                      Указательный и средний палец трутся о     
                                                                                большой.  
Мы капусту жмем.                       Хватательные движения обеими руками.  
Мы капусту нарубили,                Ритмичные удары ребром ладоней по    
                                                                                столу.  
Перетерли,                                      Трут ладони друг об друга.  
Посолили,                                        Указательный и средний палец трутся о   

большой.

И набили плотно в кадку            Удары обеими руками по столу.  
Все теперь у нас в порядке.       Отряхивают руками.

**"Подуем на листики".**   
На ладошку положить упавший листок или лист, вырезанный из бумаги, и сдуть его.

**Дидактическая игра «Фрукты и Овощи»**

 Предложите участникам игры помочь повару приготовить обед: сварить суп и компот, нарезать овощной салат. Дети отбирают продукты, необходимые для приготовления блюд.

**Консультация для родителей**

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ –**

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

Остановимся на самых известных.

**Яблоки**– прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

**Груша**содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росу полезных бактерий в кишечнике.

**Банан** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

**Абрикос**содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

**Виноград** помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

**Клубника** содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

**Малина**богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

**Цветная капуста** содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

**Брокколи** по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

**Морковь** улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

**Кабачки**полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

**Картофель** укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.

Как видим, польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.

**ВТОРНИК**

**Наблюдение «Наш огород»**

ЦЕЛЬ: Продолжать знакомить детей с ростом растений. Закреплять представления о том, что из семян вырастают растения, вспомнить, как весной сажали, что потом делали, как ухаживали, чтовыросло. Продолжать закреплять знания оовощах, о пользе. Воспитывать бережное отношение кприроде.

Ход наблюдения:

Рассматриваем с детьми, что растет на огороде, что за растения, как называются.

Дети, что это за растение, как называется? (лук)

А лук это полезное растение? Как мы употребляем его в пищу?

(добавляем в салат, суп)

Дети а это что за растение? (помидор)

Как мы употребляем его в пищу (салат, овощные блюда, щи)

А можно есть зеленые помидоры? А какие надо есть (красные)

Правильно зеленые есть нельзя они ядовитые, будет болеть живот.

Дети а это что за растение? (укроп)

А как мы используем его в пищу? (добавляем в салат, суп)

Дети, а укроп это еще и лекарственное растение, его семена про-

даются в аптеке.

Дети, а чтобы растения хорошо росли что им для этого нужно?

(солнце, вода)

А что вредит росту растений? (сорняки, вредные насекомые)

А что мы должны делать, чтобы у нас был хороший урожай?

(поливать, тяпать и полоть)

Дети, а какие для этого нужны инструменты? (тяпка, лейка)

Давайте попробуем прополоть и протяпать (порыхлить землю)

Доминика, а какие сорняки ты здесь видишь, выдерни их.

А ты Артём? Хорошо молодцы!

А как Вероника будет рыхлить землю? Хорошо, а Дима попробуй ты. Хорошо.

Аруна а ты полей растение, а теперь Замира. Ну вот теперь у нас все в порядке на огороде. Нашим растениям хорошо, им всего хватает и скоро мы соберем хороший урожай.

**Рисование «Репка»**

Цели и задачи:

• Упражнять в технике рисования гуашевыми красками.

• Учить рисовать красками большую репку.

• Развивать чувство формы и композиции.

Предварительная работа.

• Чтение русской народной сказки «Репка», беседа по содержанию сказки

• Рассматривание овощей, знакомство с репой, обследование (форма, цвет, вкус)

**Трудовой десант: «Полив огорода»**

**Пальчиковая игра: «Капуста»**(Закрепление)

**Дыхательное упр: Подуй на листок**(Закрепление)

**Дидактическая игра «Фрукты и овощи»**(Закрепление)

**СРЕДА**

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек» (овощи).**

**[Описание: Проектная деятельность 1 Младшая группа](http://planetadetstva.net/wp-content/uploads/2014/06/proektnaya-deyatelnost-v-pervoj-mladshej-gruppe-vitaminy-rastut-na-gryadke-7.jpg)Цель** – учить детей узнавать предметы по характерным признакам. Воспитатель прячет все овощи в мешочек, а дети по очереди  на ощупь отгадывают и называют, что это за  овощ.

**Подвижная игра «Кабачок».**

Дети идут по кругу, держась за руки, В середине круга сидит ребенок — «кабачок»( в маске)  
Кабачок, кабачок,  
Тоненькие ножки,  
Красные сапожки  
Мы тебя кормили,  
Мы тебя поили,  
На ноги поставим,  
Танцевать заставим.

Танцуй, сколько хочешь,  
Выбирай, кого захочешь !  
«Кабачок» танцует, а потом выбирает другого ребенка, который становится «кабачком».

**Потешки**

**ПОМИДОР**

Помидор на грядке

Делает зарядку;

Как здоровье, помидор?

- Хорошо! В порядке!

Весь вспотел - но не устал!

От зарядки красным стал.

**МОРКОВКА**

В огороде шум-шум-шум,

Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,

Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,

Съел морковку - ням-ням-ням!

**МАЛИНКА**

Раз малинка, два малинка,

Прямо у окошка;

Раз малинка, два малинка -

Целое лукошко!

Только надо рано встать,

Чтоб лукошко то собрать.

**КЛУБНИЧКА**

Высоко кричит синичка:

“Ой, как выросла клубничка!

Нужно быстренько срывать -

Полетела деток звать!”

**ЯБЛОЧКО**

Что за грохот - бум-бум-бум -

Яблочко упало!

В травке яблочко найдём

Чтобы не пропало.

**ЧЕСНОК-ЧЕСНОЧОК**

Чесночок наш, чесночок,

Ой, как горько-горько!

Чесночок наш, чесночок

Ест телёнок Борька;

Нам скажи-ка - почему?

-Чтобы сильным быть! Му-му.

**ЛУЧОК**

Ходит по полю бычок:

"Вкусно пахнет как лучок!

В носике щекочется -

Скушаю, раз хочется".

**Лепка «Витамины для куклы Маши»**

Цель:

Продолжать развивать интерес у детей к лепке.

Задачи:

- продолжать учить детей раскатывать пластилин между ладонями, закреплять ранее приобретенные навыки;

- различать желтый цвет, форму;

- воспитывать аккуратность, желание порадовать других, угостить обезьянку;

- испытывать положительные эмоции от совместной деятельности.

**ЧЕТВЕРГ**

**Инсценировка сказки «Репка».**

**Воспитатель:**

Чтоб здоровым, сильным быть.

Надо овощи любить.

Все без исключенья

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас важнее.

Всех с собой возьму я в сад

Будет радость для ребят!

Воспитатель спрашивает у детей: Какие овощи вы знаете? *(Ответы детей)*

Молодцы.  А я знаю одну семью, где вырастили очень большой овощ. Хотите узнать какой? Тогда смотрите инсценировку сказки «Репка».

Вот решил однажды дедка

Посадить большую репку.

Входит  дед и репка *(дед сажает репку и уходит, репка сидит на корточках)*

**Ведущий:** Выросла репка

Крупная да крепкая,

Круглая да гладкая,

Сочная да сладкая.

Ай да, репка на гряде!

Золотая, наливная

И большая — пребольшая, —

Не найти такой нигде!

**Дед:** *(выходит, пытается тянуть репку)*

Ну и репка, вот так репка,

Как в земле засела крепко!

Бабушка, скорей беги,

Тянуть репку помоги!

Выходит **бабка:**

Иду, иду! Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

**Ведущий:** Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

**Дед:** Нет, не можем мы сорвать,

Надо внучку нам позвать.

**Бабка:** Внучка, внученька беги,

Тянуть репку помоги!

Выходит **внучка:**

Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

**Ведущий:** Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

**Бабка:** Нет, не можем мы сорвать,

Надо Жучку нам позвать.

**Внучка:** Жучка, Жучка, к нам беги,

Тянуть репу помоги!

Выбегает **Жучка:**

Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

**Ведущий:** Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

**Внучка:** Нет, не можем мы сорвать,

Надо кошку нам позвать.

**Жучка:** Кошка, кошка, к нам беги,

Тянуть репку помоги!

Выходит**Кошка:**

Вот так репка, ай — я — ай,

Как большущий каравай!

**Ведущий:** Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Тянут понемногу,

Вытянуть не могут.

**Жучка:** Нет, не можем мы сорвать,

Надо мышку нам позвать.

**Кошка:** Эй, мышонок, выходи,

Тянуть репку помоги!

Выбегает **Мышка:**

ПИ — пи — пи!

**Ведущий:** Мышка за кошку,

Кошка за Жучку,

Жучка за внучку,

Внучка за бабку,

Бабка за дедку,

Дедка за репку,

Постарались, как могли,

Репку вытянули!

Зеленеет огород,

Веселится народ,

В небе солнышко смеётся,

Нас плясать зовет!

*(все герои сказки танцуют под р. н. мелодию)*

**Загадки об овощах.**

Листья собраны в кочан,  
В огороде у сельчан.  
Без нее во щах не густо.  
Как зовут ее? (Капуста)  
Под землей живут семейки,  
Поливаем их из лейки.  
И Полину, и Антошку,  
Позовем копать… (картошку)  
Он на грядке вырастает,  
Никого не обижает.  
Ну, а плачут все вокруг,  
Потому что чистят… (лук)

На арбуз похожая,  
Тоже толстокожая.  
К платью желтому привыкла,  
Греется на солнце… (тыква)

Эти крепкие ребятки,  
В листьях прячутся на грядке.  
Лежебоки-близнецы,  
Зеленеют… (огурцы)  
Он в теплице летом жил,  
С жарким солнышком дружил.  
С ним веселье и задор  
Его зовут все…(помидор)

В землю спряталась Девица.

Из земли торчит косица.

Выдерну я ловко

Красную (Морковку.)

Есть на нашем огороде,

Чудо вкусное в природе.

Пусть она и небольшая,

Только вкусная такая.

Цвет бордовый и ботва,

Под землей растет всегда.

Отгадать нам всем пора,

Этот овощ, ведь…СВЕКЛА!

В моём огороде

Сидит она крепко

Не выдернуть сходу мне

Толстую …    *(репку)*

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»** (закрепление)

**Подвижная игра «Кабачок»** (закрепление)

**Дыхательное упр: Подуй на листок** (закрепление)

**Дидактическая игра «Фрукты и овощи»** (закрепление)

**ПЯТНИЦА**

**Сценарий развлечения «В гостях у доктора Витаминкина».**

*Входит воспитатель, одетый в белый халат, шапочку с чемоданчиком в руках.*

**Воспитатель:**  Здравствуйте ребятки! Вы меня узнали? Кто я?

— Я доктор  Витаминкин. И пришел я к вам не с пустыми руками, а с витаминами. Не с теми витаминами, что продаются в аптеке, а с теми, которые растут на грядках.

*Достает из своей сумки овощи.*

**Витаминкин:**  Дети, посмотрите,  что это за овощ? *(Показывает морковь)*.  Она длинная и оранжевая, полезна для зрения.

— А посмотрите, что это за овощ? (Достает огурец). Он зеленый, хрустящий.

**Дети**: Огурец

**Витаминкин:** правильно. Огурец помогает работать нашему желудку, улучшает аппетит.

А что это за овощ? *(достает капусту).* Она нужна нам для роста, и еще в капусте много витамина С. Посмотрите  она круглая, на  ней много листьев.

*Достает следующий овощ (показывает помидор) и спрашивает у детей, что это за овощ?*

**Дети:** помидор.

**Витаминкин**:  А какого он цвета? Ответы детей. Помидор важный овощ, он улучшает работу сердца, защищает его от болезней.

**Витаминкин:**  А у меня для ребят есть коробочка с сюрпризом.

*Показывает коробочку с дырочками и предлагает детям понюхать и угадать, какой овощ лежит в этой коробочке? (коробочка из под киндер-сюрприза).*

*Дети нюхают и определяют по запаху овощ, который там находится – лук!*

**Витаминкин:**  А где растут все овощи, о которых мы сегодня говорили?

**Дети:** на грядке.

**Витаминкин:** А чего много содержится в этих полезных для нашего здоровья овощах?

**Дети:** витаминов.

**Витаминкин:** Правильно. В овощах много витаминов.  А что из овощей можно приготовить?

**Дети:**  супы, салаты …*(ответы детей).*

**Витаминкин**: А мы приготовим капусту, посолим ее и будем кушать!

**Пальчиковая гимнастика «Капуста»:**

Мы капусту рубим, рубим! (2 раза) (*ребенок изображает рубящие движения топор, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)*

Мы капусту режем, режем! (2 раза)*(ребром ладошки водим вперед и назад)*

Мы капусту солим, солим! (2 раза) *(собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)*

Мы капусту жмем, жмем! (2 раза) *(энергично сжимаем и разжимаем кулачки)*

Мы морковку трем, трем! (2 раза) *(правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку ..)*

**Дидактическая игра «Разложи овощи в корзины».**

**Витаминкин:** Много мы капусты посолили. Молодцы ребята!

Ой, ребятки, посмотрите все овощи перемешались. Давайте разложим их по цвету и форме.

*В одну тарелку положим все овощи округлой формы (картофель, помидор, лук, чеснок).*

*А в другую тарелочку положим овощи зеленого цвета (капуста, огурец, кабачок, перец болгарский).*

**Витаминкин:** молодцы ребята! Вот теперь мы все знаем, что овощи -полезные продукты!

Растут  они…(где?)

**Дети**: на грядках.

**Витаминкин:** И чего в них (овощах) много?

**Дети:** витаминов.

**Витаминкин:** правильно, витаминов!  Деткам их обязательно надо кушать – тогда вы будете сильными и здоровыми, и никогда не будете болеть!

Мне пора уходить, а за то, что вы хорошо отвечали и выполняли мои задания, я хочу угостить вас витаминами. Угощает детей витаминами. Прощается с детьми и уходит

**Подвижная игра «Кабачок»** (закрепление)

**Стихи раздать домой**

1. Витамины - ценные вещества,  
   Без них мы никуда.  
   Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,  
   Нужно с витаминами дружить.  
   Витаминов много - всех не перечесть,
2. Но самые главные среди них есть.
3. Без них не может организм существовать,  
   Учиться, работать, отдыхать.
4. Помни истину простую -  
   Лучше видит только тот.  
   Кто жует морковь сырую  
   Или пьёт морковный сок.
5. Очень важно спозаранку  
   Есть за завтраком овсянку.  
   Черный хлеб полезен нам-  
   И не только по утрам.
6. От простуды и ангины  
   Помогают апельсины.  
   Ну, а лучше есть лимон,  
   Хоть и очень кислый он.
7. Рыбий жир всего полезней!  
   Хоть противный - надо пить.  
   Он спасает от болезней.  
   Без болезней - лучше жить!
8. Витамин Е укрепляет наш организм,  
   Защищает от болезней и прочих катаклизм.  
   Замедляет процессы старения,  
   Предупреждает болезней сердца развитие.  
   Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,  
   Зелень, черешню, бобы и злаки.
9. Никогда не унываю  
   И улыбка на лице,  
   Потому что принимаю  
   Витамины А, В, С.

**Фруктовый салат**  
Цель и задачи: знакомить детей с азами кулинарии- искусством приготовления пищи. Обогащение активного словаря за счет существительных, обозначающих фрукты, прилагательных, обозначающих признаки и свойства предмета. Развитие логического мышления, внимания.

Воспитание чувств сострадания, желания помочь в трудную минуту. Воспитание чувства коллективизма.

Материал: одноразовые тарелки, бумажные полотенца, салатники, фрукты для салата, йогурт.

Обогащения словаря: разделочная доска, салатник, посластить, рецепт.

Активизация словаря: салат, фрукты , угостить

Фотоотчёт  








