

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА
«ВИТАМИНЫ В ОВОЦАХ»

Подготовила: Кротова Н.С.
Воспитатель

г. Ханты-Мансийск, 2023

Введение.

Питание для нас имеет особое значение – это не только источник энергии для восстановления организма, но и пластический материал, необходимый для роста и формирования организма. Всем хочется видеть нас здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться? Ведь дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т. д. у нас формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что овощи – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Одна из задач в изучении основ здорового образа жизни, здорового питания обоснована в ФГОС ДО – это формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма.

Проблема: Дети привыкли считать, что вкусная еда это – чипсы, сухарики, конфеты и т.д. Они отказываются употреблять полезную еду – каши, овощи в любом виде, даже фрукты едят выборочно. Дети знают и ждут, что мама вечером после работы, снова купит им шоколадку, пачку чипсов, колу и т.д. А так как основы здорового питания закладываются в семье, мы решили обратить пристальное внимание родителей и детей на здоровое питание, на пищу, богатую витаминами - это овощи и фрукты. Дети нашей группы также плохо едят овощи, а есть дети, которые вообще их не едят. Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу овощей для здоровья человека, т. е. привить детям основы здорового питания.

Цель: формирование представления у детей о пользе овощей.

Задачи:

познакомить и систематизировать знания детей о содержании витаминов в овощах;

-формировать представления детей о способах приготовления полезных блюд из овощей;

расширять знания детей о правильном питании;

развивать у детей речь, воображение, мышление;

воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни;

-повышать познавательный интерес детей через разные типы исследовательской деятельности.

Методы теоретического уровня: теоретический анализ печатных и электронных источников информации: периодических изданий, интернет - порталов; изучение и обобщение.

Методы эмпирического уровня: Экскурсии в торговые точки для ознакомления с ассортиментом овощей. Беседа с родителями, выставка подделок из овощей, экспериментирование с овощами. Данные методы позволяют расширить знания о проблеме и подойти к решению.

Тип проекта:

1.По количеству участников - групповой;

2.По продолжительности- краткосрочный;

3.По контингенту: 3-4 года;

4.По характеру координации -открытый;

5.По доминирующей деятельности –познавательно -исследовательский, творческий.

План реализации проекта:

1.Выделение и постановка проблемы.

2.Сбор материала.

3.Анализ полученных данных.

4.Получение продукта проекта

5. Презентация проекта.

Основная часть.

Анализ хода работы:

Выделение и постановка проблемы. Наблюдая за детьми во время приема пищи, мы заметили, что дети плохо едят овощи, отказываются, отодвигают тарелку. Спросив у детей, что они чаще кушают дома? Большинство отвечали макароны, пельмени и т.д. на вопрос знаете ли вы, чем полезны овощи? Дети не смогли ответить. Я сделала вывод, необходимо рассказать о пользе овощей и содержания в них витаминов. Вот и детям нашей группы стали интересны овощи, и мы решили изучить овощи. Так как некоторые дети не знают, насколько необходимы овощи для растущего организма.

Копилка проекта:

Сказки «Репка», «Три брата Луковки», «Луковая семейка».

Беседы с детьми о пользе овощей.

Беседы с родителями: Что чаще дома едят дети? Какие блюда готовят из овощей?

Экскурсии в торговые лавки с овощами.

Экспериментирование???

Мультимики «Овощи», «Смешарики», «Овощи» и т.д.

Музыка(песенки): «Учим овощи», «Летний сборник овощи и другие» и т.д.

Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья» (знакомство детей с витаминами), «Найди витаминам дом» (распределить витамины по овощам и фруктам), «Загадки с грядки» (силуэтное изображение овощей и фруктов), «Четвертый лишний» (развитие логического мышления), «Веселые повара» (варим борщ и компот), «Чудесный мешочек» (угадывание овощей и

фруктов на ощупь, «Узнай по вкусу», Фруктовое домино, «Узнай блюдо»,

Пазлы «Овощи и фрукты», «Подбери по цвету», «Найди пару».

Карточка проекта: Проанализировав полученную нами информацию, мы приступаем к практической части нашего проекта. Изготовление морфотаблицы (МТ) (Приложение № 1). В вертикальной части нашей МТ указаны объекты (капуста, картофель, морковь, лук) в горизонтальной части расположены признаки объекта: витамины, способ приготовления, почему-то, польза (все признаки разработаны в процессе проекта).

Рассматривая первый объект (капуста)-выявляем с детьми, что данный объект содержит витамин роста, по способу приготовления разнообразный, где можно узнать- книги, песни, мультики, загадки.

Рассматривая второй объект (картофель) – выявляем с детьми, что данный объект содержит витамин сила, по способу приготовления разнообразный, где можно узнать- книги, песни, мультики, загадки.

Рассматривая третий объект (морковь)-выявляем с детьми, что данный объект содержит витамин зрения, по способу приготовления разнообразный, где можно узнать- книги, песни, мультики, загадки.

Рассматривая четвертый объект (лук)-выявляем с детьми, что данный объект имеет полезные свойства при попадании в организм негативно влияющие на микробы, по способу приготовления разнообразный, где можно узнать – книги, песни, мультики, загадки.

Отмечая плюсы и минусы каждого овоща, логически рассуждая, дети должны прийти к выводу – каждый ли овощ содержит витамины, имеет ли полезные свойства и как влияет на наш организм. Тем самым, дети самостоятельно заполняют последнюю графу нашей МТ.

Модель проекта: Нами была изготовлена модель проекта «Польза овощей». На листе белой бумаги (формат А3) разделенного на 4 сектора

вклеены объекты (капуста, картофель, морковь, лук), далее еще три сектора разделены пополам. Отдельно прилагаются картинки с изображением пользы для организма и способов приготовления.

Предлагается детям выбрать изображение, какую пользу приносит определенный овощ нашему организму (аналогично со способом приготовления). К правильно подобранное изображение вклеивают в необходимый сектор, учитывая все параметры. Мы сделали вывод, что овощи полезны для растущего организма, т.к. содержат в себе витамины, которые в свою очередь оказывают положительное влияние на организм. А также мы узнали, о многообразии приготовления блюд из овощей. (Приложение № 2).

Продуктом работы над проектом стала игра «веселый волшебник», составленная из карточек признаков, овощей и непосредственно из самого волшебника.(Приложение №4, Приложение 5)

Презентация проекта: Полученными знаниями мы решили поделиться с ребятами из 2 группы. Опираясь на составленную нами морфотаблицу, и модель рассказали детям о том, насколько полезны овощи для растущего организма, необходимости их употребления в пищу, показали полученный результат (приложение №1).

Заключение: Проанализировали и обобщили результаты, полученные в процессе исследовательской деятельности детей. Сформированы первичные представления о здоровом образе жизни и рациональном питании, о пользе употребления овощей в пищу. Дети сами увидели и сделали вывод о том, как можно приготовить овощи, чтобы они были вкусными. Выяснили, что овощи приносят пользу нашему организму. Во время реализации проекта был расширен кругозор и мыслительная деятельность детей, развито познавательное мышление. Мы гордимся результатом проекта (приложение № 1).

Характеристика перспектив дальнейшей работы над темой: В скором времени мы с детьми нашей группы планируем продолжить работу: «Вред сладостей для нашего организма».

Библиографический список

Дубровин И. С. «Все об овощах и фруктах». М.: Эксмо, 2000 г.

Белова В.И. Энциклопедия здоровья. Москва, 1993

Евдокимова Е.С. «Технология проектирования В ДОУ», Творческий центр «Сфера» М.2007

Интернет ресурсы

Петров В.В. «Растительный мир нашей Родины». М.: Просвещение, 1991.

6.Клименко. – М.: АСТ; СПб.: Сова,2010.Метод моделирования в системе .

7.Поглазова О. Т., Шилин В. Д. «Окружающий мир». Смоленск: «Ассоциация XXI век», 2012 г.

8.Богат В. Некоторые практические вопросы ТРИЗ // Дошкольное воспитание. -1998.-№ 1.

9. Богат В. Развивать творческое мышление: ТРИЗ в детском саду // Дошкольное воспитание. – 1994.