

Отчет о реализации социально – значимого проекта в подготовительной к школе группы « Дети и витамины» от 01.11.2019г.

Автор: воспитатель МАДОУ №37 Бабенко В.В.

Тип проекта: познавательный – творческий, групповой.

Сроки реализации: август - октябрь 2019г.

Участники проекта: воспитатель, дети подготовительной к школе группы, родители.

Цель:

Формировать у детей подготовительной к школе группы представление о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

Формировать убеждения, привычки здорового образа жизни в условиях семьи, дошкольного образовательного учреждения.

Воспитательные:

Воспитывать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

Развивающие:

Развивать у детей способность к познавательной деятельности, расширять знания дошкольников о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Актуальность:

В дошкольном возрасте питание имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно покрывает расходуемую им энергию и является материалом для роста и развития всех органов и систем организма. В связи с быстрым ритмом жизни, нередко в семьях, в питании используются фастфуды, которые употребляют и дети. Эта пища быстро готовится, калорийная, вкусная, но полезна ли она растущему организму?

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов отрицательно сказывается на физическом развитии детей.

Правильное, сбалансированное питание – залог здоровья, не все это воспринимают всерьез. С самого детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания. Проведя анкетирование среди родителей, выявилось,

что все отметили прямую взаимосвязь питания и здоровья, но только 40% родителей стараются объяснять о полезных свойствах продуктов.

Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного продукта.

Поэтому так важно дать детям расширенные знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах, их влиянии на организм, помочь воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Проблема:

У детей дошкольного возраста недостаточная сформированность здоровых жизненных навыков, здоровых привычек, знаний, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укреплении его с помощью приобщения к сбалансированному питанию, к здоровому образу жизни.

С августа по октябрь 2019 года осуществлялся подготовительный, основной (практический) и заключительный этапы.

1 этап. Подготовительный:

- Анкетирование для родителей «Питание в семье».
- Подбор дидактических, сюжетно – ролевых игр.
- Поиск и подбор иллюстративного материала, литературных произведений, загадок, пословиц, стихов о витаминах, полезных продуктах.
- Подготовка информации для родителей на тему « Организация правильного питания ребенка».

2 этап. Основной (практический) в котором осуществлялись следующие виды совместной деятельности:

Воспитатель – дети:

- Беседы « Здоровая пища», « Как витамины помогают бороться с микробами и вирусами», беседа – практикум «Какие они овощи и фрукты?»
- Чтение литературных произведений: Ю.Тувим «Овощи», сказки В.Сутеева «Яблоко», «Под грибом».
- Песенное творчество: Т. Волгина «Урожайная», «По малину в сад пойдем».
- Иллюстративный материал «Здоровое питание - основа процветания».

Рассматривание картин:

Винсет Ван Гог « Натюрморт с яблоками», А. Лентулов «Овощи» (натюрморт), И. Грабарь «Груши на зеленой драпировке» (натюрморт),

Ф.Толстой «Цветы, фрукты, птица» (натюрморт)

- Рабочие тетради для дошкольников, авторы М. Безруких, Т.Филлипова, А.Макеева «Разговор о здоровье и правильном питании»
- Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин», «Овощи», «Фрукты».
- Рисование по теме «Огород. Овощи», «Сад. Фрукты»
- Раскраски «Овощи», «Фрукты».
- Лепка «Овощи», «Фрукты». Аппликация «Живые витамины»
- Совместное приготовление овощного салата.
- Выращивание лука.
- «Лучок, чесночок к обеду. Фрукты на второй завтрак».
- Осенняя выставка «Чудо с грядки».
- Драматизация стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», сказка «Репка» и другие игры - драматизации.
- Дидактические игры и упражнения «Угадай на вкус», «Вершки - корешки», «Чудесный мешочек», «Угадай по описанию» и другие.
- Сбор материала для познавательно – дидактической игры «Витамины и здоровые продукты»

Родители – дети.

- Поиск информации о пользе овощей и фруктов.
- Совместное приготовление любимого семейного полезного блюда, фотоотчет.
- «Придумаем сказку о витаминках!»
- «Мы рисуем витамины»
- «Овощи, фрукты на выставку!»

Воспитатель - родители.

- Консультация для родителей на тему «Как сохранить витамины во время их тепловой обработки»
- «Способы сохранения витаминов в овощах и фруктах»- личный опыт
- Информация на тему: «Организация правильного питания ребенка»
- Подготовка осенней выставки «Чудо с грядки»

Критерии и показатели оценки качества основного этапа проекта:

1. Проведение бесед и практикум «Какие они овощи и фрукты?»
2. Показан иллюстративный материал.
3. Использовано художественное творчество и литература.
4. Совместная посадка лука, зелени.
5. Приготовление салата с детьми.

6. Продуктивные виды деятельности по теме «Сад», «Огород».
7. Информационный стенд для родителей «Питание. Витамины. Сохранение»
8. Сказкотворчество родителей и детей «Витаминки и не только».
9. Творческие работы из овощей, фруктов руками родителей и детей.
10. Подготовка коллективной работы к выставке.
11. Изготовление дидактической игры «Витамины и здоровые продукты»

III этап. Заключительный.

Критерии и показатели оценки качества заключительного этапа проекта:

1. Организация и проведение выставки «Чудеса с осенней грядки» в рамках общего мероприятия ДООУ «Осенняя ярмарка».
2. Фотоотчеты родителей по приготовлению полезных домашних блюд.
3. Трансляция детьми материалов «Наше семейное полезное блюдо» среди детей других групп.
4. Трансляция воспитателем информации о пользе овощей, фруктов, зелени, ягод, также способах сохранения в них витаминов среди детей, коллег других групп.
5. Распространение познавательно - дидактической игры «Витамины и полезные продукты» в ДООУ.
6. Родительское собрание «Витамины много значат!».

Проект «Дети и витамины» реализован. Проведена интересная познавательная и творческая работа. Доказана актуальность выбранной темы. Дети получили общие представления о здоровье, как о ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, научиться беречь его. Расширились знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Дети получили знания о витаминах, их пользе и содержании в овощах, фруктах, ягодах. Это все способствовало формированию познавательного интереса к окружающему миру, способности к поисковой деятельности. Значима роль родителей, которые оказали творческую помощь. Я думаю, что этот проект закрепил в детях и

родителях убеждение, что только здоровая семья может быть по -
настоящему счастлива.



Оладьи из тыквы и яблок

Ингредиенты: Тыква — 200 Грамм
Яблоко — 1 Штука
Яйцо — 1 Штука
Соль — 1 Щепотка
Сахар — 1 Ст. ложка
Мука — 4 Ст. ложки



Перемешиваем.



Последней насыпаем муку. Тщательно перемешиваем, чтобы не было комочков.



С тыквы и яблока снимаем кожуру. У тыквы вырезаем волокна, у яблока удаляем сердцевину. Трем на мелкой терке тыкву, и на крупной - яблоко.



Соединим, добавляем яйцо и сахар.



Выкладываем столовой ложкой на разогретую сковороду, и жарим.



Получаются нежные и мягкие оладушки со вкусом конфет, которые мы любим всей семьей.





