

Проект "Витамины на грядке"

Старшая группа

**Актуальность проекта.**

Современная жизнь насыщена всевозможными продуктами питания, полезными и не очень. Зачастую дети, обращая внимание на красивую упаковку, не понимают, что за ней может скрываться вредный продукт, который может вызвать и аллергическую реакцию, и расстройство пищеварения. Сами взрослые часто отдают предпочтение неизвестным экзотическим продуктам, не задумываясь о их пользе. Как порой небрежно мы относимся к овощам и фруктам, растущих в нашем регионе, забывая какую роль они играют для нашего организма.

Задумывая этот проект мы хотели напомнить детям об овощах и фруктах произрастающих в нашей местности и о их полезных свойствах.

*Вид проекта:* исследовательско-творческий.

*Продолжительность проекта:* краткосрочный.

*Сроки проведения:* май, июнь, июль, август.

*Участники проекта:* дети старшей группы, воспитатель, родители воспитанников.

**Цель проекта:** расширение и углубление представлений детей о пользе овощей и фруктов, растущих в нашем регионе.

*Задачи проекта:*

- создание условий развития познавательного интереса;
- формирование представлений о натуральных витаминах;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- развитие трудовых умений и навыков; формирование желания трудиться в коллективе;
- воспитание бережного отношения к продуктам своего труда.

**ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

## **Подготовительный этап**

1. Познакомить детей и родителей с темой проекта, обозначить значимость выбранной темы.
2. Провести работу по подбору необходимой литературы и иллюстрационного материала.
3. Подготовить наглядные пособия для игровой и продуктивной деятельности.
4. Составить перспективный план мероприятий.

## **Основной этап**

### **1. Посадка, уход и наблюдение**

Цель: развивать у детей наблюдательность, познавательный интерес; развивать связную речь; развивать умения ухаживать за культурными растениями; прививать трудовые навыки, умение работать в коллективе.

#### **1.1 Рассматривание семян, сравнение.**

Предложить детям рассмотреть семена помидор, перцев, огурцов, кабачков, моркови, свеклы, редиски, лука, чеснока, капусты. Спросить у детей, чем похожи, и чем отличаются каждое семечко. Затем для более детального рассмотрения предложить детям лупу. Спросить, что интересного они увидели через лупу. После наблюдения помочь сделать выводы.

#### **1.2 Наблюдение за ростом и развитием помидор, перцев в группе.**

Периодически (1 раз в неделю) обращать внимание детей на изменения, происходящие в росте и развитии данных растений (отмечать изменения в росте растений, сколько новых листочек появилось, какие листочки пожелтели и т. д.). Предложить зарисовывать каждое изменение.

#### **1.3 Подготовка грядок.**



Организовать родителей для помощи в подготовке грядок.

1.4 Посев семян редиски, моркови, помидор, лука, мелиссы.



Рассказать, показать детям, как высеваю определенную культуру.

Предложить произвести посев семян (каждую культуру в определенный период)

1.5 Высадка рассады помидор.

Предложить детям помочь в высадке рассады помидор и перцев.

Обратить внимание на то, что разные культуры попадают в грунт разными способами (семенами или рассадой). Проанализировать, сделать выводы.

1.6 Наблюдение за ростом и развитием растений.

Обращать внимание детей на то, как развивается каждое растение, какие видимые изменения происходят с ними.

1.7 Уход за растениями: полив, прополка, рыхление почвы.

Привлекать детей к уходу за посаженными растениями. Своевременно производить полив, прополку, подвязку, рыхление, обрывание лишних, сухих листочков. Объяснить детям суть каждой операции, и какое значение данное действие имеет для растения.

1.8 Сбор урожая.

Рассказать детям, в какой период собирается каждая культура. Что влияет на процесс созревания. Периодически производить сбор урожая.

2. Чтение энциклопедии об овощах и фруктах

Цель: дать детям знания о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах.

3. Просмотр киножурнала «Хочу все знать» серии «Сезонные фрукты и овощи», «Какие бывают витамины».

Цель: продолжать знакомить детей с сезонными овощами и фруктами и их пользой.

4. Дидактические игры

Цель: расширяют представление детей об окружающем мире, развивать наблюдать и умение выделять характерные признаки, устанавливать простейшие взаимосвязи; развивать умение сопоставлять, анализировать; развивать связную речь.

4.1 «Чье семечко?»

4.2 «Найди сходства и различия»

4.3 «Четвертый лишний»

4.4 «Какого семечка не стало?»

4.5 «Овощи и их польза»

5. Составление рассказов по сюжетным картинкам «Наш огород».

Цель: развивать связную речь, расширять словарный запас, расширять знания детей об овощах и фруктах.

## 6. Сочинение сказки «Самый главный овощ»

Цель: развивать фантазию, воображение, умение сочинять; развивать связную речь.

### Сказка «Самый главный овощ»

Жили-были в одном огороде разные овощи: картошка, капуста, помидор, кабачок, огурец, свекла, морковь, перец, редиска, лук, чеснок. Жили они дружно, друг другу помогали, и никого не обижали. Но однажды утром залетела в огород газета и упала на морковную грядку. Вот тут то и узнала морковь о себе всю правду. Оказывается, что морковь полезна для глаз, а еще ее называют витамином роста. Подумала морковь, что из-за нее у деток глазки здоровыми становятся и сами детки быстрее растут начинают, и решила, что она самая главная, и давай хвастать перед остальными овощами о своей пользе. Долго слушали овощи хвастовство глупой морковки, даже хотели прогнать ее с огорода. Но все разрешил мудрый кабачок. Собрал он всех овощей вместе, и стал каждого спрашивать какая от них польза. Каждый овощ начал вспоминать какая польза от него человеку. Первой начала картошка.

- Картошка – второй хлеб – так говорят обо мне в народе. Я очень питательный, придаю много сил и энергии. А еще во мне есть витамин С, который защищает от простуды.

Капуста о себе сказала так:

- Во мне много разных витаминов. Обо мне с древних времен говорили, что я поддерживаю бодрость и веселое спокойное настроение.

Продолжили лук и чеснок.

Чеснок:

- Мой запах отпугивает вредных микробов.

Лук:

- Я, делаю кожу чистой, а волосы красивыми.

- А вместе мы заряжает человека энергией, и защищаем от болезней.

Разговор поддержал помидор:

- Во мне тоже много полезных веществ. У меня также как и морковки есть витамин А для роста, во мне есть витамин С от простуды. А еще я могу быть очень большим и совсем маленьким. Могу быть красным, оранжевым и желтым. Я, как и капуста умею успокаивать.

В разговор вступил перец:

- Я тоже могу быть разноцветным, и ростом я могу быть разным; бываю сладким, а бываю горьким; бываю толстым, а бываю вытянутым. И витаминов во мне много. А самый главный витамин Р, который помогает внутренним органам не болеть и не стареть.

Тут выступила свекла:

- Во мне тоже много разных полезных веществ. А всего больше во мне витамина В. Его называют «витамином бодрости духа». Витамин В заставляет хорошо работать мозг человека, успокаивает человека. Витамин В очень полезен для волос и кожи.

Высказался огурец:

- Я, не только вкусный, но и полезный. Я освежаю кожу и делаю более здоровым цвет лица. А еще я очищаю организм человека.

Заговорила редиска:

- Я защищаю человека от простуды, во мне также как и свекле, много витамина В. Я также как и перец помогаю внутренним органам не болеть и не стареть.

- Ну, а я кабачок защищаю от простуды, укрепляю кости и зубки детей.

Все вместе:

- А вместе мы очень полезные продукты.

Выслушав всех овощей, морковке стало стыдно за свое поведение. Она извинилась перед ними, и в знак примирения овощи закружились в дружном хороводе.

## 7. Изготовление кулинарной карты салат «Витаминный»

Цель: учить детей сочетать различные продукты с пользой для здоровья и по кулинарным предпочтениям.

## 8. Приготовления салата «Витаминный»

Цель: дать детям первый кулинарный опыт; развивать умение работать в коллективе, умение договариваться.

## 9. Посиделки «Угощенье на загляденье»



Цель: развивать чувство сплоченности, создать у детей радостное настроение от совместного времяпрепровождения.

## Заключительный этап

### 1. Продуктивная деятельность

Рисование с элементами лепки «Натюрморт из пластилина»

Цель: развивать у детей творческие способности, применять ранее полученные знания и умения в рисовании и лепке.



[https://vk.com/wall-188287838\\_3869](https://vk.com/wall-188287838_3869)

2. Заключительное мероприятие:

Квест: «Во саду ли в огороде»

Цель: обобщить знания детей по правильному питанию, полученные во время проекта; воспитывать доброжелательность, коммуникабельность в отношениях со сверстниками.

