

**Бахматова Татьяна Викторовна,**

*воспитатель, высшая кв. категория,*

*МДОУ д/с № 53 Копейского г.о.,*

*г. Копейск, Челябинская область, Россия*

## **ВИТАМИНЫ ВОКРУГ НАС.**

### **Реализация проектной деятельности в детском саду**

Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы.

*В.А. Сухомлинский*

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Для родителей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребёнок. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. К сожалению, по данным медицинской статистики, более чем 30% детей школьного возраста имеют те или иные заболевания; растёт число заболеваемости среди дошкольников; увеличивается число детей с врождёнными пороками.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщение его к здоровьесбережению и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является



одной из значимых и приоритетных в дошкольном образовании.

Поэтому необходим поиск новых подходов к здоровьесбережению детей,

базирующихся на анализе внешних действий, мониторинге здоровья ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, а так же мотивации активного отношения к своему здоровью.

Основная задача педагога дошкольного учреждения – воспитание подрастающего поколения, развитие его физического и нравственного здоровья, которое во многом зависит от рационального питания. Во всех овощах, фруктах и ягодах содержится много полезных веществ, и эти продукты особенно большое значение имеют в качестве витаминносителей. Поэтому воспитание здорового образа жизни надо начинать с дошкольного возраста, так как приобретенные в это время знания могут в дальнейшем преобразоваться в прочные убеждения.

После изучения имеющихся у детей знаний и представлений о здоровом образе жизни, о правильном питании было принято решение реализовать в своём детсаду проект «Витамины вокруг нас», направленный на развитие у детей дошкольного возраста стремления к здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели мы реализовывали через следующие задачи:

1. расширять представления детей о пользе фруктов, овощей для детского организма;
2. продолжать знакомить детей с блюдами, которые готовят из фруктов и овощей;
3. воспитывать любознательность, желание вырасти здоровыми и бодрыми.

Проект «Витамины вокруг нас» – долгосрочный, реализуется со 2-ой младшей до подготовительной к школе группами детского сада.

При правильно подобранной и оформленной развивающей среде у ребенка появляется желание



заботиться о своем здоровье, он сам «открывает» для себя разного рода знания и правила укрепления и сохранения жизни, поэтому работу над проектом «Витамины вокруг нас» начинали с создания предметно-развивающей среды в группе:

- кукла Чиполино, вместе с которой дети узнают о фруктах;
- «Фруктовое дерево» с набором фруктов и ягод;
- модель «Фруктовой улицы»;
- карты-схемы улиц: Уральская, Ягодная, Цитрусовая, Экзотических фруктов;
- картотека (стихи, загадки, потешки, пальчиковые игры, познавательные сказки, пословицы);
- дидактические игры по теме, муляжи фруктов и ягод;
- технологические карты приготовления различных блюд с использованием изучаемых фруктов.

Во 2-ой младшей группе дети познакомились с «Фруктовыми человечками»: «Мальчик Яблочко», «Девочка Груша», «Сестрички Клубнички», «Бабушка Малина», «Дядюшка Слива», «Тетушка Смородина».

В содержание проекта в средней группе было включено путешествие по «Фруктовой улице», где происходит знакомство детей с другими фруктами и ягодами: «Семейка Винограда», «Девочка Банан», «Господин Апельсин», «Замок принца Лимона», «Графиня Вишенка», «Малышка Киви», «Дядюшка Абрикос». Широко используется устное народное и музыкальное творчество. По сравнению со 2-ой младшей группой детям среднего возраста предлагаются развернутые, ярко оформленные технологические карты приготовления фруктовых блюд.



В старшем дошкольном возрасте дети классифицируют фрукты на: фрукты ближайшего окружения (уральские), цитрусовые и экзотические. В содержание проекта включено «Путешествие по городу Фруктов»: «Улица Уральская», «Улица Ягодная», «Улица Цитрусовых», «Улица Экзотических фруктов».

В подготовительной к школе группе обучение детей направлено на формирование навыков самостоятельного приготовления блюд из фруктов с использованием технологических карт и карточек по технике безопасности. Ребятам и родителям предлагается приготовление разнообразных фруктовых блюд к праздникам и развлечениям.



В содержании проекта «Витамины вокруг нас» во всех возрастных группах используется региональный компонент: с детьми проводятся народные праздники «Яблочный спас», «Русское чаепитие», русские народные подвижные игры, используется устное народное творчество.

Для реализации проекта с начала каждого учебного года подключаются родители детей, они выполняют совместно с ребенком разнообразные домашние задания:

- рисуют изучаемые фрукты для оформления группового альбома «Наши друзья «Фруктовые человечки»»;
- подборка родителями материала для оформления «Витаминного календаря»;
- участие в рекламной акции «Мой любимый сорт яблок»;
- привлечение родителей к изготовлению костюмов фруктов и др.

Итогом каждого года работы по проекту «Витамины вокруг нас» являются музыкально-познавательные развлечения («Фруктовые человечки», «В гостях у садовника», «Путешествие по городу Фруктов»), презентации,

выпуск фотогазет, оформление «Книги о вкусной и здоровой пище» на основе лучших семейных рецептов блюд из фруктов и ягод.

Анализ проведенной работы позволяет убедиться в целесообразности и эффективности построения педагогического процесса в соответствии с поставленной целью и задачами проекта «Витамины вокруг нас». Дети овладевают необходимым уровнем знаний о важности рационального питания, умением самостоятельно приготовить несложные блюда из фруктов, сведениями о витаминах, которые содержатся в разных фруктах и ягодах.



#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградова Н.А., Панкова Е.П. Образовательные проекты в детском саду: пособие для воспитателей. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208 с.
2. Матвеева Н.Г., Мирошниченко О.Н., Яковлева Г.В. Метод проектов в работе с детьми дошкольного возраста. Проект «Фруктовый сад». – Челябинск: Цицеро, 2009.
3. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях / составитель Н.А. Таргонская. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.
4. Вахрушев А.А. и др. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников: методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006.
5. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.