

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Тополек»

Памятка для педагогов

Краткосрочный проект «Витаминная страна» (для старшей группы)

Выполнила:

Александрова Е.А.

с. Казачинское, 2026

Тип проекта: познавательно-игровой, здоровье-сберегающий.

Продолжительность: 1–2 недели.

Участники: дети 5–6 лет, воспитатели, родители.

Цель:

1. Сформировать у детей представления о витаминах и их роли в сохранении здоровья; воспитать осознанное отношение к здоровому питанию.

Задачи:

1. Познакомить с основными витаминами (*A, B, C, D*) и их значением для организма.

2. Расширить знания о продуктах, богатых витаминами (овощи, фрукты, злаки, молочные продукты).

3. Развивать умение устанавливать связь: «продукт → витамин → польза для здоровья».

4. Обогащать словарный запас: «витамины», «полезные продукты», «иммунитет», «зрение», «рост», «энергия».

5. Вовлекать в продуктивную деятельность (рисование, аппликация, лепка) на тему здорового питания.

6. Проводить двигательные и релаксационные паузы для профилактики усталости.

7. Привлекать родителей к формированию здоровых пищевых привычек у детей.

Этапы реализации:

1. Подготовительный (1–2 дня):

– Оформление уголка «Витаминная страна» (плакаты, картинки овощей/фруктов, муляжи).

– Подготовка материалов: иллюстрации, карточки, заготовки для творчества, аудиозаписи.

– Информирование родителей: анонс проекта, предложение участвовать (принести фрукты, сделать поделки).

– Подбор дидактических игр и физкультминуток.

2. Основной (7–10 дней):

Познавательная деятельность:

– Беседы: «Что такое витамины?», «Зачем они нужны?», «Какие продукты самые полезные?»

– Рассматривание иллюстраций и муляжей овощей, фруктов, ягод, злаков.

– Наблюдения (на прогулке, в уголке природы): как растут растения, что нужно для роста.

– Эксперименты: «Как выглядит сок моркови/свёклы», «Что останется после сушки фруктов».

Речевое развитие:

– Чтение и обсуждение: стихи о фруктах и овощах, рассказы о здоровье.

– Отгадывание загадок про продукты и витамины.

– Составление коротких рассказов: «Мой любимый полезный продукт».

– Разучивание пословиц и поговорок о здоровье («Яблоко на ужин — и врач не нужен», «Морковь прибавляет кровь»).

Игровая деятельность:

Дидактические игры:

– «Найди пару» (продукт + витамин);

– «Витаминная корзинка» (отбери продукты с витамином C);

– «Что где растёт?» (сад, огород, лес);

– «Полезный — неполезный» (сортировка картинок).

– Подвижные игры: «Собери урожай», «Овощные эстафеты», «Фруктовый хоровод».

- Сюжетно-ролевые игры: «Магазин полезных продуктов», «Повар готовит витаминный салат».

Художественно-эстетическая деятельность:

- Рисование: «Фруктовая ваза», «Овощной огород».
- Аппликация: «Витаминный букет», «Фрукт в разрезе».
- Лепка: «Наши любимые овощи», «Фрукты на тарелке».
- Конструирование: «Корзина с фруктами» из бумаги и картона.

Оздоровительные паузы:

- Гимнастика для глаз («Следим за бабочкой», «Моргаем как птички»).
- Дыхательные упражнения («Понюхаем цветок», «Дуем на одуванчик»).
- Физкультминутки: «Мы — витаминки», «Собираем ягоды».

Взаимодействие с родителями:

- Совместное приготовление витаминного салата/смузи.
- Создание домашней «витаминной доски» (фото полезных блюд).
- Консультация «Как приучить ребёнка к овощам и фруктам».
- Выставка семейных поделок «Витаминный калейдоскоп».

3. Заключительный (1–2 дня).

- Итоговое мероприятие: праздник «В гостях у Витаминки» (игры, песни, стихи, дегустация полезных продуктов).
- Презентация детских работ и семейных поделок.
- Вручение сертификатов «Знаток витаминов».
- Анкетирование родителей (обратная связь).

Ожидаемые результаты

- Дети знают названия основных витаминов (*A, B, C, D*) и их роль (зрение, рост, иммунитет, энергия).
- Называют 5–7 продуктов, богатых витаминами.
- Понимают связь: «полезная еда → здоровье».
- Активно участвуют в играх и творческих заданиях на тему здорового питания.
- Проявляют интерес к выращиванию растений и наблюдению за ними.
- Родители поддерживают здоровые пищевые привычки дома.

Критерии успешности

- Знание детьми названий витаминов и продуктов-источников.
- Умение объяснять, зачем нужны витамины («Витамин *C* защищает от простуды»).
- Активность в играх, беседах, творческой деятельности.
- Положительная динамика в отношении к овощам и фруктам (пробование новых продуктов).
- Вовлечённость родителей (участие в мероприятиях, домашние задания).