**Проектная деятельность в первой младшей группе**

«Витамины растут на грядке».

Тип проекта: познавательно – исследовательский, здоровье — сберегающий.

Включает в себя творческую, познавательную и практическую деятельность.

Вид проекта: групповой. Участники дети младшей группы (2-3 года), родители,воспитатели.

Продолжительность проекта: краткосрочный (2 недели).С1-15 марта.

Актуальность проекта: Данный проект предназначен для детей младшей группы ДОУ

и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья у малышей.

Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей обовощах; ознакомление с «витаминами», значение их для здоровья человека; назакрепление знаний о правильном, качественном питании и бережном отношением ксвоему здоровью.

Проект объединяет воспитателей, родителей и детей в общейтворческой работе.

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети во время обеда накрай тарелки откладывают варёные овощи (лук и морковь).

**Цель**:Расширить и обобщить знания детей об овощах через разные виды деятельности.

Объяснить, что в овощах содержаться витамины, необходимые для нашего здоровья.

**Задачи:** Создать условия для формирования у детей познавательного интереса.

Познакомить детей с витаминами. Учить различать овощи по цвету, форме, величине.

Закреплять приобретенные знания. Развивать у детей стремление отражать своипредставления в продуктивной деятельности (рисование, лепка, загадки).

Расширить кругозор, развивать наблюдательность, любознательность, связную речь,обогащать словарный запас детей.

Воспитывать у детей желание участвовать в трудовой деятельности(посадка лука);воспитывать культуру питания, понимать, что за каждым овощем скрываетсяопределенная польза.

Предполагаемый результат:

-Дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме.

-Дети понимают, что овощи растут на огороде, на грядке.

-У детей сформированы представления о пользе витаминов.

-Развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей.

-Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи»

-Проявить желание у детей есть овощи в любом виде (сырые,жаренные, варёные).

-Привлечь родителей к реализации проекта.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Формы работы с детьми | Формы работы с родителями | Работа воспитателей | Образовательная область | Вид деятельности |
| Среда | «Что растет на грядке?» (иллюстрации)  «Чудо-овощи» (муляжи) | Создание альбома «Мой любимый овощ»  Подбор художественной и познавательной литературы об овощах. | Оповестить родителей о начале проекта.  Привлечь родителей к реализации проекта.  Рассматривание с детьми иллюстраций «Овощи»  Рассматривание муляжа «Овощи». Знакомство с понятием овощи. Обратить внимание нацвет, форму, размер. | «Познавательное развитие» | Игровая деятельность |
| Четверг | Словесная игра «Какие овощи растут на грядках?»  Д/игра «Что можно приготовить из овощей?» | Экспериментальная деятельность и наблюдения:  Пробуем овощи на вкус ( в сыром или вареном виде) | Привлекать родителей к экспериментированию дома. | «Познавательное развитие»  Социально-коммуникативное развитие | Игровая деятельность  Экспериментальная деятельность |
| Пятница | Д/игра «Лото-овощи»  Посадка лука на подоконнике | Подбор художественной и познавательной литературы об овощах.Посадка лука на подоконнике | Активизировать словарный запас ребёнка. Расширять запас имён существительных  в активном словаре детей. Закреплять обобщающие понятия.  Вместе с детьми посадить лук в стаканчики с водой  Привлекать родителей к экспериментированию дома. | «Познавательное развитие» | Игровая деятельность |
| Понедельник | Лепка:  « Помидор» и « Морковка для зайчат»  Наблюдения:  Появление корней у лука (рассмотреть их) | Изготовление овощей из соленого теста  Наблюдения:  Появление корней у лука (рассмотреть их) | Объяснить родителям технику приготовления солёного теста.  Учить детей лепить предметы продолговатой формы  Закрепить навыки в лепке предметов округлой формы.  Провести с детьми наблюдение. | «Художественно-эстетическое развитие» | Экспериментальная деятельность |
| Вторник | Д/игра «Чудесный мешочек» (угадай овощи на ощупь) | Ширма-раскладушка о пользе витаминов. | Привлечь родителей к изготовлению ширмы- раскладушки о пользе овощей.  Учить детей узнавать предметы по характерным признакам. Воспитатель прячет  все овощи в мешочек, а дети по очереди на ощупь отгадывают и называют, что это заовощ.  Рассказать детям о том какие витамины находятся в овощах. | Социально-коммуникативное развитие. | Игровая деятельность |
| Четверг | Игра малой подвижности «К бабушке и дедушке за репкой.  Наблюдение:  Появление корней у лука (рассмотреть их) | Подбор детских книг по теме» Овощи» | Привлечь родителей к  подбору детских книг по теме» Овощи»  Продолжать учить детей выполнять действия, согласовывая их со словами.  Провести с детьми наблюдение. | Социально – коммуникативное развитие | Игровая деятельность  Экспериментальная деятельность |
| Пятница | В гости к бабушке-загадушке (загадки об овощах) | Экспериментальная деятельность и наблюдения:  Появление зеленых перьев. Используем зеленый лук в салатах, супах. | Учить детей отгадывать загадки, высказывая свою версию отгадки |  | Экспериментальная деятельность |
| Понедельник | Чтение сказок, рассказов («Репка», «Пых», « Вершки-корешки») | Создание альбома «Мой любимый овощ» | Учить детей внимательно слушать чтение художественной литературы |  |  |
| Вторник | Сюжетно-ролевая игра « Овощной магазин» | Загадывание загадок « Что растет на грядке?» ( А.Барто) | Знакомство с сюжетно-ролевой игрой « Овощной магазин» | Социально – коммуникативное развитие | Игровая деятельность |
| Среда | Раскрашивание картинок  « Овощи»  Хороводная игра «Есть у нас огород» |  | Учить детей аккуратно раскрашивать.  Продолжать учить выполнять действия, согласовывая их со словами. | «Художественно-эстетическое развитие» | Игровая деятельность |

**Заключительный этап**

* Выставка творческих работ из соленого теста «Щедрый урожай».
* Создание альбомов «Мой любимый овощ»
* Подведение итогов реализации проекта.

Выводы:

В ходе проекта дети узнали, как выращивают овощи, каковы плоды на вкус, какие витамины содержатся в овощах, как они влияют на здоровье людей.

С помощью различных занятий и игр дети последовательно достигали цели, проявляя внимание и настойчивость.

Совместная работа с родителями показала результат — активное участие в проведении выставок, в создании альбомов «Мой любимый овощ»

Активное изучение художественной литературы позволило детям узнать много нового об овощах.

А главное дети поняли что всё, что приготовлено из овощей, нужно кушать потому, что это полезно и необходимо.

В дальнейшем будем поддерживать интерес и желание детей познавать новое.

**Приложение к проекту**

**1.Сценарий развлечения «В гостях у доктора Витаминкина».**

Входит воспитатель, одетый в белый халат, шапочку с чемоданчиком в руках.

Воспитатель: Здравствуйте ребятки! Вы меня узнали? Кто я?

— Я доктор Витаминкин. И пришел я к вам не с пустыми руками, а с витаминами. Не стеми витаминами, что продаются в аптеке, а с теми, которые растут на грядках.

Достает из своей сумки овощи.

Витаминкин: Дети, посмотрите, что это за овощ? (Показывает морковь). Она длиннаяи оранжевая, полезна для зрения.

— А посмотрите, что это за овощ? (Достает огурец). Он зеленый, хрустящий.

Дети: Огурец

Витаминкин: правильно. Огурец помогает работать нашему желудку, улучшает аппетит.

А что это за овощ? (достает капусту). Она нужна нам для роста, и еще в капусте многовитамина С. Посмотрите она круглая, на ней много листьев.

Достает следующий овощ (показывает помидор) и спрашивает у детей, что это заовощ?

Дети: помидор.

Витаминкин: А какого он цвета? Ответы детей. Помидор важный овощ, он улучшаетработу сердца, защищает его от болезней.

Витаминкин: А у меня для ребят есть коробочка с сюрпризом.

Показывает коробочку с дырочками и предлагает детям понюхать и угадать, какойовощ лежит в этой коробочке? (коробочка из под киндер-сюрприза).

Дети нюхают и определяют по запаху овощ, который там находится – лук!

Витаминкин: А где растут все овощи, о которых мы сегодня говорили?

Дети: на грядке.

Витаминкин: А чего много содержится в этих полезных для нашего здоровья овощах?

Дети: витаминов.

Витаминкин: Правильно. В овощах много витаминов. А что из овощей можно

приготовить?

Дети: супы, салаты … (ответы детей).

Витаминкин: А мы приготовим капусту, посолим ее и будем кушать!

Пальчиковая гимнастика «Капуста»:

Мы капусту рубим, рубим! (2 раза) (ребенок изображает рубящие движения топор,

двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

Мы капусту режем, режем! (2 раза) (ребром ладошки водим вперед и назад)

Мы капусту солим, солим! (2 раза) (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, чтосолим капусту)

Мы капусту жмем, жмем! (2 раза) (энергично сжимаем и разжимаем кулачки)

Мы морковку трем, трем! (2 раза) (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку .

Дидактическая игра «Разложи овощи в корзины».

Витаминкин: Много мы капусты посолили. Молодцы ребята!

Ой, ребятки, посмотрите все овощи перемешались. Давайте разложим их по цвету иформе.

В одну тарелку положим все овощи округлой формы (картофель, помидор, лук, чеснок).

А в другую тарелочку положим овощи зеленого цвета (капуста, огурец, кабачок, перецболгарский).

Витаминкин: молодцы ребята! Вот теперь мы все знаем, что овощи -полезные продукты!

Растут они…(где?)

Дети: на грядках.

Витаминкин: И чего в них (овощах) много?

Дети: витаминов.

Есть у нас огород,

правильно, витаминов! Деткам их обязательно надо кушать – тогда выбудете сильными и здоровыми, и никогда не будете болеть!

Дети. Давайте ещё раз повторим какие же овощи мы с вами знаем.

2. Хороводная игра «Есть у нас огород».

Воспитатель поет, а дети передвигаются по кругу и подпевают:

Есть у нас огород,

Там зеленый лук растет.

Есть у нас огород,

(В круг встает и танцует ребенок с маской лука)

Есть у нас огород,

Там морковка растет…(В круг выходит ребенок в маске моркови)

Есть у нас огород,

Там свеколка растет…(Ребенок в маске свеклы).

Есть у нас огород,

Там капуста растёт..

В огород мы пойдем

Хоровод заведем.

Будем петь и плясать.

Урожай наш собирать.

Дети наклоняются и собирают овощи с грядки.

Витаминкин: Вот сколько овощей мы собрали! Ребята, а раз овощи такие вкусные и полезные, будете тетерь их кушать? Кушайте овощи и будьте здоровы!

3.Инсценировка сказки «Репка».

Воспитатель:

Чтоб здоровым, сильным быть.

Надо овощи любить.

Все без исключенья

В этом нет сомненья!

Воспитатель спрашивает у детей: Какие овощи вы знаете? (Ответы детей)

Молодцы. А я знаю одну семью, где вырастили очень большой овощ. Хотите узнатькакой? Тогда смотрите инсценировку сказки «Репка».

Вот решил однажды дедка

Посадить большую репку.

Входит дед и репка (дед сажает репку и уходит)

И т.д.

4.Загадки об овощах.

Листья собраны в кочан,

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку,

Позовем копать… (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят… (лук)

На арбуз похожая,

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце… (тыква)

Эти крепкие ребятки,

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы,

Зеленеют… (огурцы)

Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все…(помидор)

В землю спряталась Девица.

Из земли торчит косица.

Выдерну я ловко

Красную (Морковку.)

Есть на нашем огороде,

Чудо вкусное в природе.

Пусть она и небольшая,

Только вкусная такая.

Цвет бордовый и ботва,

Под землей растет всегда.

Отгадать нам всем пора,

Этот овощ, ведь…СВЕКЛА!

В моём огороде

Сидит она крепко

Не выдернуть сходу мне

Толстую … (репку)

***Консультация для родителей:***

***«ВИТАМИНЫ С ГРЯДКИ»***



Чтобы улучшить работу иммунной системы ребенка в зимний период, необходимо витаминизировать его питание на протяжении лета и осени. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как капуста, морковка, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

**Источники витамина С**

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С. Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

**Источники витаминов А и В6**

Морковь является настоящим кладезем этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови – эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

**Источники витамина В1 (тиамин)**

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

**Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины**

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому, чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.

При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их стушите, испечете на гриле или в духовом шкафу, либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут. Знайте, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.