

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Брусничка» (МДОУ «Брусничка»)

Проект
«Капуста - королева питания»

*Составила воспитатель:
Наталья Витальевна Костюк*

Проект по здоровому питанию "Капуста - королева питания".

Тема проекта: « Капуста - королева питания »

Тип проекта: Познавательно-исследовательский творческий

Продолжительность проекта: 2 неделя

Возраст детей: средняя и 2 мл. группа.

Участники проекта: Воспитатели, дети, родители.

Актуальность:

Детям нужно регулярно употреблять капусту в любом её виде и состоянии, что поможет им оздоровить их ослабленный организм, избежать многих заболеваний. Капуста не только полезный, но ещё и очень вкусный продукт правильного, здорового питания. А разнообразие сортов и приготовленных из неё блюд не знает себе равных. Капустой можно наслаждаться круглый год. Недаром говорят «Капуста- королева питания».

Она содержит почти весь набор витаминов, для нормального роста и развития ребёнка: провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, К.

Проблема:

Как известно, дети очень переборчивы в еде, поэтому многие вкусные и полезные продукты отказываются есть. В этот список «нелюбимых продуктов» входит и капуста. Мы попытались помочь детям полюбить этот замечательный продукт питания.

Цель проекта: Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию.

Задачи проекта:

- Познакомить детей с историей появления капусты в жизни человека, выявить интересные факты в «биографии» капусты.
- Обобщить и расширить знания детей о капусте: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твёрдости (мягкости)
- Сформировать представления детей о разнообразии видов капусты.
- Дать понять, какими лечебными, оздоровительными свойствами обладает капуста.
- Познакомить с разными блюдами из капусты.
- Помочь детям полюбить капусту и понять, что капуста наиболее полезна и необходима любому человеку каждый день.

Название итогового мероприятия: «Капуста- королева питания»

Итоговый продукт с детьми: Выставка рисунков «Народная любимица капуста».

Итоговый продукт с родителями: Создание книг здоровой пищи «Всё из овощей».

Этапы проекта

1ЭТАП. Подготовительный.

- 1)Подбор детской художественной литературы для чтения детям.
- 2)Подбор сюжетных картинок и иллюстраций.
- 3)Подбор материала для проведения опытов и экспериментов.
- 4)Работа с методическим материалом, литературой по данной теме.
- 5)Собрать информацию о детях группы не употребляющих капусту.
- 6)Провести конкурс среди родителей «Лучшее блюдо из капусты».
- 7)Беседа с родителями.
- 8)Составления плана работы.

2ЭТАП. Выполнение проекта.

Данный этап включает в себя интеграцию образовательных областей: познавательное развитие, физическое развитие, социально - коммуникативное развитие, художественно - эстетическое развитие, речевое развитие.

Образовательная деятельность в рамках проекта осуществляется:

- 1) в ходе режимных моментов;
- 2) в ходе самостоятельной деятельности детей;
- 3) проведение с детьми бесед;
- 4) проведение подвижных игр; дидактических, сюжетно-ролевых игр;
- 5) чтение художественной литературы детям (заучивание стихов, пословиц, поговорок, загадок по теме);
- 6) рассматривание картин, рисование рисунков, изготовление книги;
- 7) проведение опытов, экспериментов.

3 ЭТАП. Результаты.

- 1) Презентация проекта.
- 2) Открытое педагогическое мероприятие на районном семинаре.

Интеграция образовательных областей

Физическое развитие

Дыхательная гимнастика: «Ветерок».

Пальчиковые игры: «Капустка».

КГН: Игровое упражнение с игрушечными столовыми приборами - «Нашинкуй капусту».

Спортивное упражнение: «Поймай кочан капусты».

Физкультминутка: «Засолка капусты».

Подвижная игра: «Собираем урожай».

Хоровод «Вейся, капустка», «Огородная – хороводная» Л.Можжевеловой.

Социально - коммуникативное развитие

С/ р игра «Сварим щи», « Овощной магазин»

Коммуникативные игры: «Что я знаю о капусте?» - беседа.

Д/ игра «Чудесный мешочек», «Лото».

Беседа: « Лекарственное растение капуста», « О пользе капусты»

Д/ игра «Полезно – не полезно»

Беседа «Кто такие - овощеводы?» (срезают, выкапывают).

Хозяйственно-бытовой труд: «Помощь в уборке стола, после приготовления салата».

Развитие речи

Освоение компонентов устной речи ЗКР: Чистоговорки на звук (К) . Повторить чистоговорку на звук (Щ)

Диалогическая/связная речь: Составь описательный рассказ «Блюда из капусты».

Дидактические словесные игры: «Скажи со словом «много» », "Посчитай до пяти"

Познавательное развитие

Общение на тему: «Где растёт капуста», «Разновидности капусты»,

Беседа: «Вся капуста хороша».

Рассматривание: иллюстрации капусты, разновидности.

Игровое упражнение «Салат из капусты».

Беседа: «Лекарственное растение капуста», «О пользе капусты»

Беседа: «Лекарственное растение капуста»

Опыты: «Окрашивание сока краснокочанной капусты», "Окрашивание листьев пекинской капусты", Игра «Попробуй и угадай на вкус».

Игры со строительным материалом: «Ящики для капусты».

Засолка капусты совместно с родителями

Итоговое мероприятие "Капуста - королева питания"

Художественно - эстетическое развитие

Чтение (рассказывание): «Капуста» И.Гринёв, В.Суслов «Осенью».

Загадки, пословицы, чистоговорки о капусте.

Заучивание стихотворения «Весёлый огород».

Чтение сказки про капусту

Рисование: «Ох, капуста хороша!».

Лепка: «Капуста».

Песня «Капуста» И.Мазин,

Создание условий для организаций самостоятельной деятельности с детьми

Коммуникативная деятельность: иллюстрации капусты и её разновидностей.

Познавательно – исследовательская деятельность: овощи – капуста (свежая).

Игровая деятельность:

- Сюжетно- ролевая игра: «Овощной магазин» - атрибуты, муляжи, касса, весы, деньги.

- Театрализованные игры: театр на столе «Пых», маски, шапочки, корзинки.

-Дидактические, настольно-печатные, развивающие: «Во саду ли в огороде», «Что в моей корзинке», «Сложи картинку».

Конструирование: строительные наборы, машины для перевозки капусты.

Изобразительная деятельность: иллюстрации «Капуста» трафареты, обводки, раскраски.

Музыкальная деятельность: музыкальные инструменты, подборка картинок, корзинки.

Двигательная деятельность: маски овощей.

Элементы трудовой деятельности: атрибуты для ухода за растениями в уголке природы.

Взаимодействие с родителями и социальными партнёрами

Тематическая папка: «О здоровом питании дошкольников», «Навыки культурного поведения за столом»,

Консультации: «Капуста – лечебный оздоровительный кочанчик».

Индивидуальные беседы: «Как помочь своему ребёнку полюбить капусту».

Конкурс среди родителей «Лучшее блюдо из капусты»

Изготовление атрибутов, шапочек к инсценировке

Домашнее задание – выучить стихотворение, поговорку,

Дата проведения	Название мероприятие
11.10.16	<p>Дыхательная гимнастика: «Ветерок».</p> <p>Пальчиковые игры: «Капустка».</p> <p>С/ р игра «Сварим щи»,</p> <p>Беседа: « Лекарственное растение капуста</p> <p>Дидактические словесные игры: «Скажи со словом «много»</p>
12.10.16	<p>КГН: Игровое упражнение с игрушечными столовыми приборами - «Нашинкуй капусту».</p> <p>Спортивное упражнение: «Поймай кочан капусты».</p> <p>Беседа: « Лекарственное растение капуста»</p> <p>Общение на тему: «Здоровая пища»</p> <p>Рассматривание: иллюстрации капусты, разновидности.</p>
13.10.16	<p>Игровое упражнение «Салат из капусты».</p> <p>Загадки, пословицы, чистоговорки о капусте.</p> <p>Игры со строительным материалом: «Ящики для капусты».</p> <p>Песня «Капуста» И.Мазин,</p> <p>Заучивание стихотворения «Весёлый огород».</p>
14.10.16	<p>Физкультминутка: «Засолка капусты».</p> <p>Д/ игра «Чудесный мешочек</p> <p>Беседа « О пользе капусты»</p>
17.10.16	<p>Подвижная игра: «Собираем урожай».</p> <p>Чтение (рассказывание): «Капуста» И.Гринёв</p> <p>Д/ игра «Полезно – не полезно»</p> <p>Хозяйственно-бытовой труд: «Помощь в уборке стола, после приготовления салата».</p> <p>Засолка капусты совместно с родителями</p>
18.10.16	<p>Хоровод «Вейся, капустка»</p> <p>Беседа: «Вся капуста хороша».</p> <p>Освоение компонентов устной речи ЗКР: Чистоговорки на звук (К)</p> <p>С/ р игра « Овощной магазин»</p> <p>Д/ игра «Лото».</p>
19.10.16	<p>Чтение сказки про капусту</p> <p>Рисование: «Ох, капуста хороша!».</p> <p>Игра «Попробуй и угадай на вкус».</p> <p>Беседа «Кто такие - овощеводы?» (срезают, выкапывают).</p>
20.10.16	<p>Хоровод «Вейся, капустка», «Огородная – хороводная» Л.Можжевеловой.</p> <p>Повторить чистоговорку на звук (Щ)</p> <p>Дидактические словесные игры: «Скажи со словом «много» », "Посчитай до пяти"</p>
21.10.16	<p>Беседа « О пользе капусты»</p>

	<p>Общение на тему «Разновидности капусты» Чтение (рассказывание) В.Суслов «Осенью». Лепка: «Капуста». Опыты "Окрашивание листьев пекинской капусты</p>
24.10.16	<p>Беседа: «Вся капуста хороша». Общение на тему: «Где растёт капуста» Беседа: «Вся капуста хороша». Игровое упражнение «Салат из капусты».</p>
25.10.16	<p>Итоговое мероприятие "Капуста - королева питания"</p>