**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1 «Светлячок»**

**Проект «Витамины с грядки»**

*для детей старшего дошкольного возраста и родителей.*

**Автор:** Дюкова Альбина Владимировна, Константинова Валентина Сергеевна. воспитатель (2022 г.)

**Актуальность проекта:**

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания.  Питаясь, ребенок растёт, получает необходимую энергию. Наблюдения показали, что не все дети любят овощи и салаты из них. Некоторые дети выбирают овощи из супа, потому что не получают достаточную информацию об их пользе.

Дети должны понять, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда – это, прежде всего овощи и зелень, ягоды причем, не купленные в магазине, а выращенные на своем огороде. В них содержится много витаминов, а это лучший способ для укрепления иммунитета и здоровья людей.

К работе над этим вопросом нужно привлечь и родителей. Проблема в том, что молодым родителям некогда заниматься с детьми, они не задумываются об их здоровом образе жизни. Конечно, проще купить в магазине сосиски, сварить их, чем приготовить овощной рогу или салат. В наше время для поддержки детского здоровья необходимо укреплять иммунитет комплексом витамин, и не всегда это могут быть витамины фармацевтического производства. Воспитание экологической культуры начинается именно со своего сада-огорода. Поэтому мною выбран данный проект.

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

Детская цель - «Я хочу узнать о витаминах и зачем человеку овощи»

**Задачи проекта:**

1.создать условий для формирования у старших дошкольников интереса к исследовательской деятельности;

2. расширять представления детей о полезных свойствах овощей, их строении и условиях, необходимых для их роста;

3. формирование представлений о здоровом образе жизни;

4. развитие трудовых умений и навыков, формирование желания трудиться в коллективе;

**Участники проекта:** дети старшей группы, воспитатели, родители.

**Вид** **проекта**: информационно-исследовательский, здоровьесберегающий.

**Сроки реализации проекта:**проект долгосрочный, июнь-август.

**Результаты проекта:**

1. узнали, какие витамины содержатся в овощах (других продуктах), об их пользе для организма человека;

2. формируется представление о здоровом образе жизни, частью которого является здоровое питание;

3. стали чаще употреблять овощи в любом виде (сыром, вареном);

4. лучше запомнили, где и как растут овощи, как за ними ухаживать, а также время их сбора и способы приготовления и заготовок;

**Этапы реализации проекта**

**I**-**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.

- подготовка информации для родителей:

- памятка для родителей «Где искать витамины?», «Как убедить детей есть больше овощей?».

3.Консультация для родителей «Как приучит детей выращивать и употреблять овощи».

**II**- **Основной этап –**реализация проекта.

Мероприятия проекта.

1. **Беседа:** «Где живут витаминки?».



1. **Посадка, уход и наблюдение. Цель**: развивать у детей наблюдательность, познавательный интерес; развивать умения ухаживать за культурными растениями; прививать трудовые навыки, умение работать в коллективе.



**2. Рассматривание семян, сравнение**. Предложить детям рассмотреть семена помидор, перцев, огурцов, кабачков, моркови, свеклы, лука, чеснока, капусты. Спросить у детей, чем похожи, и чем отличаются семечки друг от друга.



**4. Подготовка грядок.** Организовать родителей для помочи в подготовке грядок.



**5. Посев семян, моркови, свеклы, кабачков, огурцов.** Рассказать и показать детям, как высаживают определенную культуру, (каждую культуру в определенный период.



**6. Высадка рассады помидор, капусты, перцев.** Обратить внимание на то, что разные культуры сажают в грунт разными способами (семенами или рассадой).

 

**7.** **Наблюдение за ростом и развитием растений**. Обращать внимание детей на то, как развивается каждое растение, какие видимые изменения происходят с ними.

[](https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-193864-1475134208.jpg) 

**8. Уход за растениями:** полив, прополка, удаление сорняков, рыхление почвы. Привлекать детей к уходу за посаженными растениями. Своевременно производить полив, прополку, рыхление, обрывание сухих листьев. Объяснять детям суть каждой операции, и какое значение данное действие имеет для растения.

**9. Сбор урожая.** Рассказ воспитателя детям о том, в какой период собирается каждая культура. Что влияет на процесс созревания. Периодически производить сбор урожая.

 

**10. Изготовление салат «Витаминный».**



11. Рисование с элементами лепки «Заготовки на зиму»



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

**Взаимодействие с родителями.**

1. Привлекать детей к уходу за овощами на своем огороде.

2.Домашнее задание: «Вкусно и весело с овощами вместе нам» - рецепт овощного салата с фотографией.

**III**- **Заключительный этап.**

Анализ результатов проекта.

1. Приготовление салата из овощей.

2. Создание альбома «Интересно об овощах».