

**Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение детский сад №1 «Солнышко» города
Верхняя Салда**

Проект

«Овощи и фрукты – витаминные продукты»



Горохова Г.А

2021г

«Овощи и фрукты – витаминные продукты»

Тип проекта: познавательно – исследовательский, творческий.

Сроки реализации: среднесрочный

Участники проекта: воспитатели, дети старшей группы и родители.

Актуальность: Залог здоровья дошкольников- правильное питание.

Правильное питание очень важно для гармоничного развития ребенка дошкольника и укрепления его физического здоровья. У детей дошкольного возраста происходит интенсивный рост и развитие, совершенствуются функции нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Одним словом, правильное питание содействует формированию Здорового Образа Жизни дошкольников и является одним из факторов, обеспечивающих высокий уровень сопротивляемости детского организма к заболеваниям. Дети, питаясь дома вкусными булочками, сухариками, чипсами, отказываются пить молоко, есть полезные для здоровья каши и овощи, приготовленные поваром в детском саду. Они ждут, что мама вечером снова им купит шоколадку, пиццу, колу. А так как основы здоровья закладываются в семье, мы решили обратить пристальное внимание родителей и детей на здоровое питание,

на пищу, богатую витаминами, это овощи и фрукты. Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу овощей и фруктов для здоровья человека, т. е. привить детям основы здорового питания.

Цель проекта : Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни.

Задачи:

Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру;

Расширять представления детей об овощах и фруктах : названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости);

систематизировать знания о месте произрастания овощей и фруктов;

формировать представления о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека;

расширить знания о процессе приготовления супов, салатов из овощей и фруктов научить детей готовить простейшие салаты, сервировать стол.

Воспитательные:

формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;

формировать КГН и культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью;

приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности;

воспитывать бережное отношение к природе.

Развивающие:

развивать умения правильно выбирать продукты для здорового питания;

активизировать словарный запас, умение аргументировать свою точку зрения;

развивать внимание, память и логическое мышление детей;

учить сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи, делать обобщения;

формировать у детей умения перерабатывать полученную в ходе исследования информацию и развивать творческие способности в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

Проблема: Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья

Виды детской деятельности: игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, двигательная, продуктивная, музыкально-художественная.

Этапы реализации проекта:

1 этап: Подготовительный

- Создание предметно-развивающей среды
- Накопление «информационного багажа» по теме проекта
- Подбор литературы и иллюстративного материала по выбранной теме.
- Подбор дидактических и настольно-печатных игр

-

- Подготовка презентации «Овощи и фрукты- полезные продукты», «Питание и здоровье»
- Подготовка консультации для родителей на тему “Здоровое питание- здоровый ребенок» (о ценности продуктов питания : овощей и фруктов).
- Анкетирование родителей по вопросам формирования у детей культуры здорового питания.

2 этап: Основной

Познавательное развитие

Беседа «Фрукты и овощи»

НОД «Во саду ли, в огороде»

Показ презентации «Овощи и фрукты- полезные продукты»

«Витамины и полезные продукты для здоровья человека»
(Знакомство с лечебными свойствами овощей и фруктов.

«Овощи и фрукты на нашем столе» (обобщающая беседа)

Викторина «Что лишнее»

МП «Собираем урожай»

Беседа «Здоровый образ жизни»

Беседа «Береги свое здоровье»

Игровая ситуация: «Что для чего?» (

Практическая трудовая деятельность:

Приготовление фруктового салата.

Социально-коммуникативное развитие

Общение: «Правила питания и культура поведения за столом»

Дидактические игры:

«Аскорбинка и ее друзья», «Вершки и корешки», «Загадки с грядки» (силуэтное изображение овощей и фруктов, «Что, где

растет?», «Четвертый лишний», «Полезные продукты», «Веселые повара» (варим борщ и компот, лото «Парочки» (Овощи и фрукты, «Что изменилось?», «Чудесный мешочек» (угадывание овощей и фруктов на ощупь, «Узнай по вкусу», «Найди по описанию», Фруктовое домино, «Доскажи словечко», «Назови ласково», «Собери картинку», «Один-много», «Узнай блюдо», «Какой сок?», «Какое варенье?», «Посчитай», «Отгадай по описанию», «Поваренок», «Ботаническое лото», пазлы «Овощи и фрукты», составление овощей и фруктов из мозаик, «Что сначала, что потом?» (от семян к урожаю, «Подбери по цвету», «Найди пару»

Сюжетно-ролевые игры:

«Магазин», «Семья», «День рождения», «Кафе», «Поликлиника», «Овощная база».

Речевое развитие:

«Составление рассказа об овощах»

«Дары природы» (сравнительные рассказы об овощах и фруктах)

«Наши загадки» (составление описательных загадок об овощах и фруктах)

Чтение:

Рассказ Даниил Хармс «Очень вкусный пирог», сказка Д. Родари «Приключения Чиполино», р. н. сказки «Мужик и медведь», Н. Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники», В Катаев «Дудочка и кувшинчик», Л. Толстой «Старик и яблони», «Косточка», белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей», «Волшебный огород», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев «Мешок яблок», рассказ «Фрукты- овощи» («Учимся правильно питаться» Ю. П. Климович, Я. Тайц «По ягоды», Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», Я. Аким «Яблонька», В. Коркин «Что растет на нашей грядке?»; Т. Бокова «Праздник урожая», И. Финк «Овощи и фрукты», Ю. Коринец «Последнее яблоко», Е. Трутнева «Урожай», – Л. Зильберг «Полезные продукты»

Театрализованная деятельность:

Инсценировка сказки: «Репка»

Художественно-эстетическое развитие:

Рисование: «Что нам осень принесла?»;

«В саду созрели яблоки»;

«Загадки с грядки»

Аппликация :«Изготовление пособия д/игры «Вершки и корешки»

«Овощи на тарелке»);

«Машины везут урожай»

Лепка :«Осенний натюрморт»

Конструирование: «Разные машины везут овощи и фрукты в магазин» «Овощехранилище»

Раскраски «Овощи и фрукты» -самостоятельная деятельность детей.

Беседа «Что такое здоровое питание?»

Общение «Как ты заботаешься о своем здоровье?»

Утренняя гимнастика: «Собираем урожай»

Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Овощи», «Огородник»

«Баба сеяла горох», «Царь Горох», «Яблонька», «Овощи и фрукты», «Вершки и корешки»

Хороводные игры: «Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдем», «Здравствуй, осень», «Хоровод в лесу»

Малоподвижная игра: «Съедобное-несъедобное»

Игры-соревнования:

«Полезные продукты»

«Узнай по вкусу и отгадай»

«Разгрузи машину»

«Кто больше назовет блюд»

«Накрываем на стол»

«Собираем урожай»

Пальчиковая гимнастика:

«Апельсин», «Овощи», «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски», «Фрукты», «У девочки Ариночки овощи в корзиночке», «Огород».

Физкультминутки:

«Компот», «Капуста», «Огород», Яблоко», «Сад», «Осень»

3 этап: Заключительный

Работа с родителями:

Консультация для родителей на тему “Здоровое питание - здоровый ребенок»,

«Как витаминизировать питание ребенка», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты».

Родители привлекают своих детей дома к совместному приготовлению блюд из фруктов и овощей. Анкетирование родителей по вопросам формирования у детей культуры здорового питания.

Родителям было предложено, выслать фото как дети помогают собирать урожай.

Результаты проекта :

- Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов и ягод для укрепления своего здоровья.
- Знают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах, их полезных свойствах.
- Умеют сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания.
- Дети имеют практические навыки по приготовлению салатов и умеют придумывать названия своих салатов из овощей и фруктов.
- Дети умеют красиво сервировать стол и у них сформированы основы культуры поведения за столом.

Заключение.

Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив.

В результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания. Установилась взаимосвязь по созданию совместных с родителями проектов, что повышает качество реализации образовательного процесса ДОУ.

