

*«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад общеразвивающего вида № 1*

**Проект**

**«Овощи и фрукты полезные продукты»**



**Воспитатель:**

**Дегтярева Марина Михайловна**

**Майкоп, 2017**

*Продолжительность проекта:*

*долгосрочный-1 год*

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

*Тип проекта:* Практико – ориентированный.

# Актуальность проекта:

- Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды. Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание. Таким образом, я вместе с детьми, родителями в данном проекте попыталась разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратила на овощи и фрукты

- **Гипотеза.** Чтобы грамотно построить работу над проектом, я изучила специальную методическую литературу, направленную на: - систематизирование и расширение знаний детей об овощах, фруктах и ягодах; - ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значения для здоровья человека; закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью.

**Цель:** Расширить представление детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах; - совершенствовать познавательный интерес детей, способствовать тому, чтобы они стремились узнавать новую информацию о продуктах; - совершенствовать понятие «Здоровая еда» в семьях воспитанников на основе совместной деятельности с родителями.

# Задачи:

- Учить детей различать, называть и классифицировать овощи, фрукты.
- Способствовать поиску новой информации об овощах, фруктах, ягодах; их пользе для здоровья.
- Учить детей описывать внешний вид овощей, фруктов, ягод; делать простые выводы об их произрастании.
- - Формировать интерес детей к произведениям русского фольклора (загадки, пословицы, поговорки, сказки).
- - Обогащать и развивать активный словарь детей.
- - Повышать заинтересованность родителей к различным видам деятельности с детьми: игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской, двигательной, коммуникативной, музыкально-художественной, чтению художественной литературы.

# Здоровьесберегающие ТЕХНОЛОГИИ:

- динамические паузы;
- подвижные игры;
- релаксация (с использованием спокойной классической музыки и звуков природы);
- технологии эстетической направленности;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- арттерапия;
- технологии музыкального воздействия;
- сказкотерапия

# Мероприятия:

- совместный труд в огороде;
- экскурсия на кухню;
- дидактические и развивающие игры по теме «Овощи и фрукты»;
- сюжетно-ролевые игры: «Магазин», «Кафе», «Доктор», «Варим суп», «Прием гостей»;
- художественное творчество;
- музыкальные досуги;
- посещение сенсорной комнаты.

# Ожидаемый результат

- Понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья,
- понимание необходимости правильного питания,
- развитие познавательных и творческих способностей детей, - обучение умению осуществлять познавательно-исследовательскую деятельность,
- повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».

# Осуществление проекта

## ● Подготовительный этап.

- 1. Систематизирование информации.
- 2. Распределение по группам.
- 3. Планирование совместной деятельности.
- 4. Распределение обязанностей.
- 5. Определение цели.
- 6. Изучение литературы.
- 7. Подбор дидактических и подвижных игр по теме проекта.

## Основной этап

- Огород на окне
- Организованная образовательная деятельность
- Методическая разработка развлечения «Овощной переполох»
- Беседа «Полезьа овощей, ягод и фруктов», «Витамины»..  
Заучивание загадок и стихов об овощах, фруктах и ягодах.
- Чтение художественной литературы: - стихотворений И. Финка «Овощи и фрукты», Я. Акима «Яблонька», Е. Трутневой «Урожай, урожай!», - белорусской народной сказки «Пых», - русских народных сказок «Репка», «Мужик и медведь», - рассказ Л.Толстого «Старик сажал яблони...». - чтение сказки В. Сутеева «Яблоко»
- Разучивание песен «Урожай собирай», «Антошка».

# Огород на окне



# ООД «Фруктовый сад»



# ООД «Урожайный вышел год»



*Наступила золотая осень, которая преподносит нам свои дары! А в месте с ней наш традиционный праздник «Урожая». Вот здесь-то и начинается*

**ОВОЩНОЙ**



**ПЕРЕПОЛОХ**



И теперь ребята похвалились..  
Как работали вы летом?  
Может взрослым помогали?  
Или просто отдыхали?



Дело было осенью,  
Делать было нечего  
Все ребята в огороде собрались  
И хвалиться принялись,  
Как работали, трудились  
И чего в этом году добились.



А у нас есть огород! Вот!  
И на огороде мы  
Грядки дружно все копали  
овощи все чередом садили  
и все лето их растили!



**Мы ребята молодцы!  
Территорию летом украшали  
и нынче в конкурсе 1 место займем!**



# Хватит хвастаться ребята Урожай пора нам собирать!



Разрослась картошка наша,  
и копать пришла пора  
с ног валялись мы тогда!!!



# Ой! Устала детвора Но картошки набрала!



И лучок наш не отстал,  
дал хороший урожай!



Чтоб не видел нас никто  
Погрызть морковку-удовольствие  
одно!



Да, что морковка? Ерунда!  
Огурцы – вот это да!!!



# А нынче помидорный год! Вот!



А у нас кабачки, вот такие!  
Все пузатые, большие!



Да, что кабачки? Ерунда!

А вот капусты кочаны

Вот такой величины!

Лист капустный – самый полезный и вкусный!



Нынче осенью у нас

В овощехранилище полный запас

Наш богатый урожай

Всех прокормит целый год!



Быстро времечко идет-  
Вот и убран огород  
Раз закончено все дело  
Веселиться можно смело!  
Все вы овощи важны  
Людам очень вы нужны!



Игра «Собери урожай»

# Пришла пора ребята нам витаминами зарядиться



Приготовление салата

**Кто  
работал,  
тот и ест!**



# Беседы, Чтение литературы, Разучивание загадок, песней



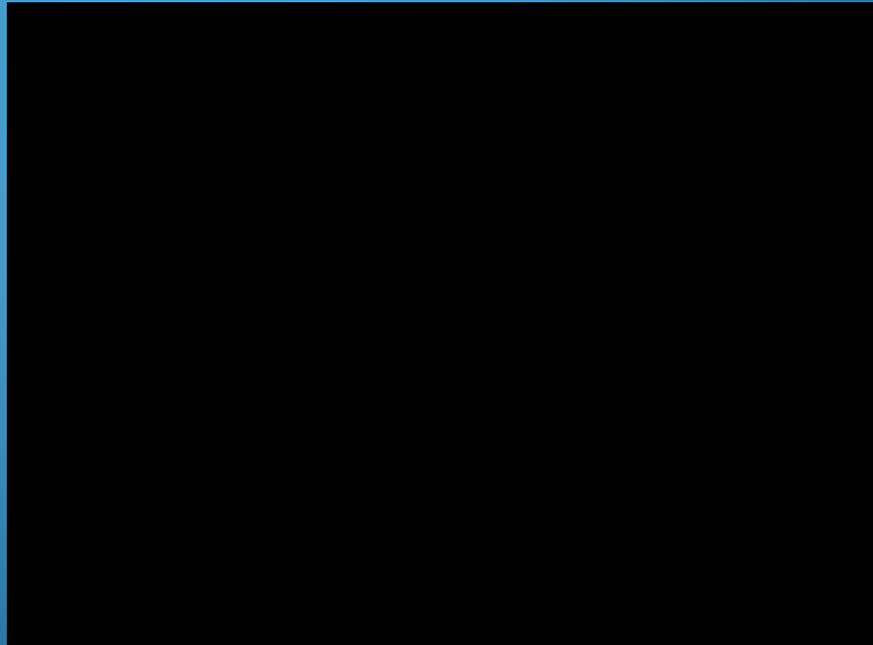
# *Работа с родителями:*

- 1. Памятка для родителей «В каких продуктах «живут» витамины?»»
- 2. Консультация «Правильное питание дошкольников»,
- 3. Папки-передвижки на темы: «Витамины для детей», «Полезные друзья: овощи, фрукты, ягоды», «Нужны ли детям витамины», «Еда, которая вредна», «Здоровое питание детей»,
- 4. Индивидуальные беседы «Правильное питание».

# Заключительный этап

## Рефлексия:

*- Вывод о решении проблемы. - Участие детей в создании мультимпликации «Выборы самого вкусного и полезного овоща»*



# Результативность проекта:

*Метод практико-ориентированного проекта оказался очень эффективным и актуальным. Он дал возможность детям экспериментировать, систематизировать полученные знания, развить творческие способности и коммуникативные навыки, которые позволят ребенку в дальнейшем адаптироваться к школьному обучению, что является одной из главных задач ФГОС ДО. У детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, ребята охотнее стали кушать супы, овощные и фруктовые салаты. Дети поняли, что овощи и фрукты – это важные продукты на нашем столе. Совместная деятельность детей, родителей и педагогов еще больше сплотила наш детско-взрослый коллектив. Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и здоровом образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. В результате проектной деятельности у детей повысился уровень знаний о витаминах, культура правильного питания. Большинство родителей пришло к выводу, что работа над проектом по данной теме помогла им решить проблемы с организацией здорового питания.*

# Литература по проектированию

1. Игра – конструктор «Развивающее лото». «Овощи и фрукты». ООО «Хатбер – пресс», 2014 г.
2. Мигрясова В.И., Васильева С.А. «Языкознайка», Практические занятия по развитию речи дошкольников. 13 выпуск.
3. Нищеева Н.В. «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010.-80 с. (кабинет логопеда).
4. Савельева Е.А. «Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-64 с.

# Спасибо за внимание!

