

# **ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ- ОВОЩИ И ФРУКТЫ**



Познавательно-творческий проект

Выполнила: воспитатель Чигрик Елена Леонидовна

***Тип проекта:*** познавательно – творческий

***Длительность проекта:*** краткосрочный  
(3 недели)

***Вид проекта:*** групповой

***Участники проекта:*** дети II младшей группы,  
воспитатели, родители

# Обоснование выбора темы

Здоровье – это то, что мы едим. 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.

Самой актуальной проблемой современного общества является сохранение и укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка- это важнейший труд воспитателя».

# Проблема

- отказ от некоторых видов блюд в д/саду (овощные запеканки, овощное рагу);
- - во время обеда дети откладывают на край тарелки вареные овощи (лук, морковь);
- - ношение по утрам в д/ сад сладостей;
- - недостаточное знание детей о здоровой и вредной пищи.

# *Цель проекта*

формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни через ознакомление детей с разнообразием сортов фруктов и овощей, их значением для организма; приобщение к правильному питанию.



# Задачи проекта

## **Для детей:**

- познакомить детей с разнообразием овощей и фруктов, их полезными свойствами, формировать представления детей о правильном и здоровом питании, полезных продуктах, стремиться к здоровому образу жизни в целом;
- познакомить с понятием «витамины», их ролью в жизни человека;
- формировать познавательный интерес к окружающему миру, родной природе, обогащать и активизировать словарный запас детей;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать навыки сотрудничества и взаимодействия, активность и самостоятельность;
- развивать умение детей изображать овощи и фрукты в рисовании, лепке, аппликации, используя различные способы и средства изображения.

## **Для родителей:**

- вовлечение родителей в разнообразные виды детской деятельности;
- способствовать взаимодействию детского сада и семьи.
- дать родителям знания о пользе овощей и фруктов, их роли и значении в жизни ребёнка через консультации, папки-передвижки.

## **Для педагога:**

- объединить педагогов, родителей и детей в общей творческой работе с детьми;
- развивать профессиональную компетентность и личностный потенциал.

# **Предполагаемые результаты :**

## **Для детей:**

- дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме, узнают по запаху и вкусу;
- дети понимают, что овощи растут на огороде, на грядке, а фрукты в саду на дереве;
- у детей сформированы представления о пользе витаминов;
- развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей;
- повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи и фрукты»;
- проявить желание у детей есть овощи в любом виде (сырые, жаренные, варённые).

## **Для родителей:**

- активное участие родителей в реализации проекта, заинтересованность в познавательном досуге своего ребёнка;
- изменение подхода к организации питания в домашних условиях;
- стремление осуществлять преемственность в организации питания в детском саду и дома, введение в домашних условиях блюд из овощей.

## ***Методы реализации проекта:***

- коммуникативная деятельность;
- познавательно- исследовательская деятельность;
- чтение художественной литературы;
- игровая деятельность;
- продуктивная деятельность;
- театрализованная деятельность.

## *Продукт проекта:*

- выставка работ для родителей по теме «Овощи и фрукты»
- итоговое развлечение «В гостях у Витаминки»;
- инсценировка сказки «Репка»;
- создание альбома рецептов «Едим дома»;

# ***Этапы работы над проектом:***

## **1 этап – подготовительный**

Постановка цели, задач.

Подбор художественной литературы.

Подбор пособий для работы с детьми.

Выбор форм работы с родителями.

Выбор основных мероприятий.

Определение и формулировка ожидаемых результатов.

Оформление пояснительной записки.

## **2 этап - основной**

Реализация плановых мероприятий.

## **3 этап – заключительный**

Подведение итогов.

Презентация проекта

## **Перспективный план мероприятий:**

### **Познавательная- исследовательская деятельность:**

Познавательное занятие «Витамины растут на грядке, витамины растут на ветке»

Игровое занятие «Овощи на грядке»

Дидактические игры:

Д/И «Овощи и фрукты»

Д/И «Узнай на вкус и запах»

Д/игра «Чудесный мешочек» (угадай овощи и фрукты на ощупь)

Д/игра «Лото- овощи», «Лото- фрукты»

Д/ игра «Весёлый поварёнок» , «Готовим борщ», «Свари компот»

Д/игра «Вершки и корешки»

Д/игра «Собери урожай»

Во время приёма пищи дети угадывают «Какие овощи спрятались в запеканке, в супе?», «Из чего сварили компот?»

Определение овощей по цвету, форме, величине, вкусу, запаху.

Появление корней у лука (рассмотреть их).

Проращивание лука (появление зеленых перьев, показать схему проращивания).

Зарисовать вместе с детьми

Объяснение схемы проращивания

## **Коммуникативная деятельность:**

Беседа «Овощи и фрукты – полезные продукты!»

Беседа: «Лук и чеснок на нашем столе»

«Что растёт на грядке?», «Где растут фрукты?»-

иллюстрации

Словесные игры:

«Какие овощи растут на грядках»

«Что можно приготовить из фруктов»

Составление рассказов об овощах и фруктах по рисункам.

«Овощные истории»- этюды- импровизации.

## **Чтение художественной литературы:**

Заучивание стихотворений наизусть.

Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

Чтение сказок «Вершки-корешки»

«Репка», «Пых»

Чтение И. Токмакова «Яблонька», Ю.Тувим «Овощи»

## **Продуктивная деятельность**

Рисование ватными палочками (овощи и фрукты).

Лепка «Овощи для салата»

Коллективная аппликация «Корзина здоровья»

## **Игровая деятельность:**

П/И «Сбор урожая», «Добрось до корзины

П/И « Кто быстрее соберёт?»

Хороводная игра «Есть у нас огород», «Кабачок»

Игра малой подвижности «Огород у нас в порядке»

Сюжетно-ролевая игра "Овощной магазин»

## **Развлечения:**

Итоговое развлечение «В гостях у Витаминки»

Инсценировка сказки «Репка».

## Работа с родителями

Оформление уголка «Здоровейка»

Памятки для родителей(папка-раскладушка) о пользе витаминов

Консультации «В каких продуктах живут витамины?»

«Витамины в овощах и фруктах»

«Все витамины на столе»

Составление меню блюд из овощей и фруктов «Едим дома»

Показ сказки «Репка» на тематическом родительском собрании

Игры с родителями «Угадай по запаху», «Угадай по вкусу»- на родительском собрании

Изготовление овощей и фруктов из различного материала для занятий.

Проращивание лука (появление зеленых перьев, зарисовывали схему проращивания).



# Д/И «Овощи», «Скажи ласково»



# Д/и «Угадай по запаху и вкусу»



# Игры на развитие мелкой моторики рук «Овощи», «Фрукты»



# Д/и «Докрась овощи» пластилином



# д/и «Разложи по корзинам овощи и фрукты», «Соберём урожай»



# Д\и «Угадай-ка», «Какой, какая?»



# Настольные игры (лото, пазлы)



# Рисование ватными палочками «Овощи и фрукты»



# Лепка « Овощи для салата»



# С/р ига «Магазин»: сюжет «Овощной отдел»



# С/р игра «Дом»: сюжет «Встречаем гостей»



# с/р игра «Кафе»



# Хороводная игра «Есть у нас огород»



# Овощи и фрукты, сделанные родителями из солёного теста



# Сказка, придуманная с детьми: «Как мы с овощами подружились»



# Овощи, сваленные родителями из шерсти.



# Сказка «Репка»





# Уголок для родителей «Здоровейка»



**Многие знают о пользе овощей и фруктов и регулярно делают салаты, но часто именно полезные продукты оказываются в помойном ведре.**

Фрукты и овощи являются основным источником витаминов и минералов. Их употребление способствует поддержанию и повышению иммунитета и сопротивляемости различным заболеваниям.

Самыми доступными, вкусными и достойными заменителями мяса являются овощи и фрукты – проростками и нежирными сырами, творогом, обезжиренными йогуртами.

**К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:**

**ЛЕПЛОСЫ**, в которых содержится большое количество витаминов С (аскорбиновой кислоты), калия, кальция, магния. Плодочная клетчатка способствует нормальному пищеварению.

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ

### ценные продукты

консультация для родителей

**К числу овощей относятся:**

капуста, морковь, свекла, лук, чеснок, огурцы, помидоры, кабачки, тыква, баклажаны, фасоль, горох, чечевица, нут, соевые бобы, фасоль, горох, чечевица, нут, соевые бобы.

**Летних овощей**

помидоры, огурцы, кабачки, тыква, баклажаны, фасоль, горох, чечевица, нут, соевые бобы.

Можно избежать о твоей твоей болезни, если в рацион питания ребенка, как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ, которую лучше всего употреблять сразу с грядки.

### ВИТАМИНЫ

**А**

**РОСТ**      **ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**

**В**

**СИЛА**      **АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**С**

**БОДРОСТЬ**

**НЕТ ПРОСТУДЕ**



## Выводы:

Проект «Полезные продукты- овощи и фрукты- » был направлен на формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни через ознакомление детей с разнообразием сортов фруктов и овощей, их значением для организма, приобщение к правильному питанию. В результате проведенной работы дошкольники понимают и знают: что овощи и фрукты играют в жизни человека важную роль.

Овощи и фрукты – это источник многих полезных витаминов, которые нужны организму.

В результате проведенной работы отмечено:

Активное включение родителей в педагогический процесс ДОО, укрепление заинтересованности в сотрудничестве с детским садом.

Можно сделать вывод, что благодаря проведенным занятиям, беседам, игровой деятельности произошло закрепление и улучшение знаний детей по данной теме.

# Список литературы:

1. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.- 112с.
2. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 64с .
3. Евдокимова Е. Проект как мотивация к познанию // Дошкольное воспитание, №3, 2003, с 20-24
4. Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Вторая младшая группа / авт сост. О.П. Власенко [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2011. – 292 с.
5. Морозова Л. Метод проектной деятельности в дошкольном образовательном учреждении // Детский сад от А до Я №2, 2006, стр. 124 -131
6. Морозова Л.Д. Педагогическое проектирование в ДОУ: от теории к практике.- М.: ТЦ Сфера, 2010. – 128с.
7. Морозова Л.Д. Что такое «детское проектирование» // Ребенок в детском саду, №5, 200,9 стр. 9-11
8. Дыбина О.Б. Занятия по ознакомлению с окружающим миром в младшей группе детского сада. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
9. Короткова Э.П. Обучение детей дошкольного возраста рассказыванию. - М.: Просвещение, 1982.
10. Гербова В.В. Приобщение детей к художественной литературе. Программа и методические рекомендации. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.
11. Комарова Т.С. Занятия по изобразительной деятельности во второй младшей группе детского сада. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2007.
12. Н.Ф. Губанова «Театрализованная деятельность дошкольников». М.: «Вако» 2007.

***Спасибо за внимание!***

