

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №7 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»  
Г. ЯСНОГОРСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Проект для детей средней группы на тему:  
"Овощи и фрукты - полезные продукты "**

Воспитатель:

Рожкова Е. П

Сентябрь, 2019 г

Вид проекта: Познавательно-творческий

Продолжительность: с 23.09 по 30.09.2019.

Участники проекта: Дети, родители, воспитатель.

Актуальность темы: Здоровье – это то, что мы едим. Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения.

В питании ребенка непременно должны присутствовать витамины, а живые витамины содержатся именно в овощах и фруктах. Поэтому важно донести до сознания ребенка пользу употребления овощей и фруктов. Привить основы здорового питания.

Цель проекта:

- Пропаганда здорового питания среди детей и родителей.
- Расширить и систематизировать представление детей об овощах и фруктах.

Задачи проекта:

Обучающие:

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Уточнить знания о процессе приготовления супов и других овощных блюд;
- Дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания;

Развивающие:

- Совершенствовать трудовые и практические навыки детей;

- Совершенствовать навыки связанного высказывания;
- Развивать внимание, память, мышление, любознательность.

#### Воспитательные:

- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
- Воспитывать терпение, трудолюбие.

#### Планируемый результат:

- Понимание детьми значения витаминов, содержащихся в овощах и фруктах, для укрепления здоровья.
- Расширение знаний детей по теме, использование полученных знаний в образовательной и игровой деятельности.
- Формирование основных понятий рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.
- Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей. Формирование интереса к здоровому питанию в своей семье.

#### Этапы реализации:

##### **Подготовительный:**

1. Подобрать методическую, художественную литературу, пособия наглядный материал
  2. Составить план мероприятий.
  3. Вовлечь родителей в образовательный процесс.
- Консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»

- Проведение анкетирования родителей. «Правильное питание»

## **Основной:**

Планирование:

### 1. Познавательное развитие

- Беседы: «Что такое витамины», «Правильное поведение за столом», «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу», «Овощи, фрукты и их значение в жизни человека». «Из чего варят суп?».

- Рассматривание альбомов: «Овощи», «Фрукты».

### 2. Социально- коммуникативное развитие:

- Дидактические игры : «Узнай на ощупь», «Вершки и корешки», «Что где растёт» , лото: «Дары лета», «Фрукты и овощи» , «Четвертый лишний», «Волшебный сад».

- Сюжетно-ролевые игры: «Овощной магазин», «Семья», «Кафе»

### 3. Речевое развитие:

- Разучивание пословиц и поговорок.

- Отгадывание загадок об овощах и фруктах.

- Составление описательных загадок.

- Чтение худ. литературы: Д.Хармс «Очень вкусный пирог»

С.Сутеев «Мешок яблок».

Н.Носов «Огурцы», «Про репку».

Р. н.с «Вершки и корешки»

С.Маршак «Сеньор Помидор»

### 4. Продуктивная деятельность:

-Раскрашивание картинок «Овощи и фрукты»

- Рисование: «Мои любимые овощи и фрукты».

- Лепка: «Овощи и фрукты для игры в магазин».
- Аппликация: «Ваза с фруктами»
- Конструирование: «Овощной склад», «Фруктовая база».

## 5. Физическое развитие

Подвижные игры: «Собери все овощи и фрукты», «Съедобное не съедобное», «У медведя во бору».

Пальчиковая гимнастика: «Фрукты», «Апельсин», «Яблоня», «Фрукты»

Физ. минутка: «Компот», «Капуста», «Огород»

### **Заключительный:**

1. Подведение итогов.

2. Изготовление родителями и детьми альбома «Овощи и фрукты - полезные продукты»

### **Результаты проекта:**

Дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе. В результате совместной работы над проектом у детей и родителей сформировались основные понятия рационального питания, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах в овощах и фруктах. Сформировались основы правильного поведения за столом

### **Список литературы:**

1. Совиньская Агешка «Витаминки».
2. Доровский А.И. «Сто советов по развитию одаренности детей».
3. Е.О. Комаровский «Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников».
5. Т.Ильина «Натуральная аптечка»

6.М.Голицын «Сокровища земли. Я познаю мир»

7. Виноградов Н.Ф., Куликова Т.А. «Дети, взрослые и мир вокруг»

8.Интернет ресурсы.

## Фотоотчет по проекту

### Дидактическая игра «Вершки и корешки»



### Ди «Дары лета»



**Рисование: «Мои любимые овощи и фрукты»**



**Лепка: «Овощи и фрукты для игры в магазин»**





## Раскрашивание картинок «Полезные фрукты»



## Альбом «Овощи и фрукты – полезные продукты» (Совместная работа с родителями)



## Аппликация: «Ваза с фруктами»

