

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №7 комбинированного вида»  
г. Ясногорска Тульской области**

**Проект "Овощи и фрукты - полезные продукты"  
в средней группе**

Подготовила: воспитатель  
Петрухина Е.А.

Октябрь-ноябрь 2021г

**Тип проекта:** познавательно – исследовательский, творческий.

**Сроки реализации:** среднесрочный 14.10- 11.11.2021г.

**Участники проекта:** воспитатель., дети средней группы и родители.

**Актуальность:** Залог здоровья дошкольников- правильное питание.

С самого детства мы только и слышим – нужно есть свежие фрукты и овощи, в них много витаминов, они очень полезные. А почему? Этого никто не объясняет. Давайте разберемся, что нам это дает, и в чем состоит польза фруктов и овощей.

**1.Поднимают настроение** – Фрукты и овощи сродни шоколаду – содержат вещества (селен и фолевую кислоту), которые способствуют выработке эндорфинов. Если что-нибудь не задалось или у тебя грустное настроение – съешьте яблоко или банан, и настроение улучшится.

**2. Дарят бодрость** – Фрукты и овощи содержат много воды – одновременно спасают от голода, и от жажды, быстро усваиваются. Если нужен заряд бодрости – лучшего решения не найти.

**3. Добавляют витаминов** – Сколько фармацевты не бьются над созданием супервитаминок, а идеального баланса найти не могут. Невозможно в одной таблетке уместить витамины так, чтобы все они гармонично усваивались! С овощами и фруктами такой проблемы не возникает – все гармонично, все усваивается!

**4. Делают умнее** – Овощи и фрукты помогут сохранить ясность ума и отличную память: недавно опубликовали результаты исследования, в котором выяснили, что 6-8 фруктов и овощей в день помогают лучше запоминать и решать математические задачи.

Дети привыкли считать, что вкусная еда это – чипсы, сухарики, конфеты, а любимые напитки – это кола, спрайт, фанта. Они отказываются употреблять полезную еду – каши, овощи в любом виде, даже фрукты едят выборочно. Дети знают и ждут, что мама вечером после работы, снова купит им шоколадку, пачку чипсов, колу и т.д.

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, о пользе употребления овощей и фруктов для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Расширить представления детей об овощах и фруктах :названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости);
- Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для здоровья человека;
- Систематизировать знания о месте произрастания овощей и фруктов.

### **Воспитательные:**

- Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;
- Формировать культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью;
- Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности.

### **Развивающие:**

- Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру;
- Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;
- 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

### **Этапы реализации проекта:**

#### **1 этап: Подготовительный**

- Создание предметно-развивающей среды
- Подбор литературы и иллюстративного материала по выбранной теме
- Подбор дидактических и настольно-печатных игр
- Наглядный материал для родителей (папка-передвижка «**Овощи и фрукты- полезные продукты**»)
- Подготовка консультации для родителей на тему «Здоровое питание- здоровый ребенок»

#### **2 этап: Основной**

#### **Познавательное развитие**

- Игровая ситуация «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам»
- Беседа «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах»
- Беседа «Здоровый образ жизни»
- Беседа «Что можно приготовить из овощей и фруктов»
- Д.и: «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов)
- **НОД «Путешествие во фруктовый сад»** (В рамках реализации проекта по развитию речи)

### **Социально-коммуникативное развитие**

- Дидактические игры:

**«Аскорбинка и ее друзья»** (знакомство детей с витаминами), **«Найди витаминам дом»** (распределить витамины по овощам и фруктам), **«Загадки с грядки»**(силуэтное изображение **овощей и фруктов**), **«Четвертый лишний»**(развитие логического мышления), **«Веселые поварята»** (варим борщ и компот), **«Чудесный мешочек»** (угадывание **овощей и фруктов на ощупь**), **«Узнай по вкусу»**, **Фруктовое домино**, **«Узнай блюдо»**, **«пазлы«Овощи и фрукты»**, **«Подбери по цвету»**, **«Найди пару»**

### **Речевое развитие**

- «Какой сок?», «Какое варенье?», «Какой джем?» (Согласование окончаний имён прилагательных и существительных)
- «Назови ласково»(употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов)
- «Наши загадки»(составление описательных загадок об овощах и фруктах)
- «Один – много» (окончание существительных)
- «Найди по описанию» (развитие связной речи)
- «Что где растет? (употребление предлогов)
- Разучивание стихотворений: Ю. Тувим «Овощи», разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок
- Чтение: белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев «Мешок яблок», Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», В. Коркин «Что растет на нашей грядке?»

### **Художественно-эстетическое развитие**

- Аппликация «Заготовки на зиму»
- Лепка «Овощи », «Фрукты».
- Коллективная работа «Витамины в овощах и фруктах»
- Раскраски «Овощи и фрукты» -самостоятельная деятельность детей

### **Физическое развитие**

- Подвижные игры: «Огуречик , огуречик», «Баба сеяла горох», «Овощи и фрукты»,«Вершки и корешки»
- Хороводные игры:«Кабачок», «Урожай»,«По малину в сад пойдём»,.
- Пальчиковая гимнастика:

### **3 этап: Заключительный**

- **Выставка рисунков для родителей.**

### **Работа с родителями:**

- Проведение консультации для родителей на тему “Здоровое питание-здоровый ребенок;
- «Как витаминизировать питание ребенка», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»;
- Помощь родителей в распечатке раскрасок для занятий по теме: «Овощи и фрукты»;

### **Результаты проекта:**

- Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;
- Знают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах их полезных свойствах;
- Умеют сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания;
- У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- Повысилась познавательная активность детей, их любознательность;
- В процессе познавательно-исследовательской деятельности дети научились самовыражаться в разных видах деятельности и проявлять свои творческие способности;

- Расширился словарный запас и повысилась речевая активность детей.

**Практическая значимость:**

- 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.

**Литература**

1. С. Н. Николаева «Методика экологического воспитания в детском саду»- М: «Просвещение», 1999 г.
2. О. Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ- Волгоград: «Учитель», 2008 г.
3. О. А. Соломенникова «Ознакомление с природой»
5. А. А. Вахрушев, Е. Е. Кочемасова, Ю. А. Акимова, И. К. Белова. Здравствуй мир! Для воспитателей учителей и родителей Москва «Баласс» 2001г.
6. О. С Ушакова Занятия по развитию речи для детей 5-7 лет Творческий центр Москва 2010.
7. Образовательная программа речевого развития детей дошкольного возраста (от 3-7(8) лет) «По дороге к азбуке» Р.Н.Бунеев.

## ФОТООТЧЕТ

**Сюжетно – ролевая игра «Магазин».**



**Беседа «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах».**



**Дидактическая игра «Узнай по вкусу».**





**Дидактическая игра «Найди витаминам дом».**



**Рисование «Фрукты».**





