

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида №26 «Росинка»**

Проект

«Овощи и фрукты – полезные продукты» в подготовительной группе



**Подготовила
воспитатель Сёмина В.К.**

***«Чтоб здоровым, сильным, крепким и красивым быть,
Нужно с витаминами дружить!»***

Вид проекта: познавательно-творческий.

Проект краткосрочный

Участники проекта: воспитатели, дети подготовительной группы, родители.

Форма проведения: групповая.

Цель проекта: формирование у дошкольников представлений о правильном здоровом питании; о культуре питания; о здоровом образе жизни. Дать расширенное понятие о природных витаминах, необходимых для здоровья; развитие творческого мышления, исследовательских навыков в практической деятельности; включение родителей в единое образовательное пространство.

Задачи:

- формировать представление о натуральных витаминах, их пользе для здоровья человека;
- формировать представление о здоровом образе жизни. Влияние питания на здоровье человека;
- способствовать поиску новой информации об уже известных овощах, фруктах и ягодах; о способах их хранения и приготовления салатов, соков, пюре из овощей, фруктов и ягод;
- формировать умение готовить сообщение по определенной теме в форме познавательного рассказа; развивать связную речь, обогащать и активизировать словарь детей;
- развивать коммуникативные способности детей;
- формировать интерес детей к художественным произведениям, в том числе к произведениям малой фольклорной формы (загадки, пословицы, поговорки);
- развивать творческие способности детей, художественно-эстетический вкус;
- развивать умение логически мыслить, устанавливать взаимосвязи, делать выводы;
- раскрытие ценности совместного творчества детей и родителей;
- способствовать установлению новых форм взаимодействия между детьми, родителями и педагогами, поддерживать детскую инициативу, самостоятельность и активность.

Актуальность темы.

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, у детей формируются искажённые взгляды на питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

Овощи и фрукты – источник здоровья человека. В них содержится большое количество витаминов, минералов и других веществ, необходимых детскому организму. Фрукты и овощи укрепляют иммунитет человека, улучшают обмен веществ, защищают организм от различных заболеваний. Постоянное употребление овощей и фруктов, умение их правильно хранить и приготавливать помогают человеку сохранять крепкое здоровье.

Планируемые результаты проекта:

- понимание детьми значения витаминов, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах для укрепления здоровья;

осознание детьми необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и ягод;

- развитие у детей познавательной активности, любознательности, творческих способностей, коммуникативных навыков;
- развитие связной речи, пополнение словарного запаса;
- повысить заинтересованность детей в правильном здоровом питании и здоровом образе жизни;
- заинтересовать и вовлечь родителей в проектную деятельность;
- улучшение взаимоотношений между педагогами, родителями и детьми посредством участия родителей в творчестве детей;
- повышение авторитета семьи в вопросах воспитания, создания благоприятного психологического микроклимата в семье;

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап:

- Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию.
- Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Подготовить методическое обеспечение проекта.
- Оформить консультации для родителей «Здоровый образ жизни», «Как научить ребёнка есть овощи и фрукты».
- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Разработка сценария итогового мероприятия для детей.

Основной этап.

Перспективное планирование:

Беседы:

«Что такое витамины?»

«Как фрукты и овощи влияют на организм человека?»

«Что посеешь, то и пожнешь»,

«Где растут фрукты, их польза для человека»,

«Без трудов нет и плодов»

«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»,

«Что такое правильное питание»

«Что такое здоровый образ жизни»,

«Культура поведения во время еды»

«Овощи, ягоды и фрукты нам здоровье сэберегут!»

«Чем отличаются овощи от фруктов?»

Общение «Для чего мы едим?», «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет?»

Сбор интересных фактов об овощах и фруктах.

Познавательно-исследовательская деятельность: создание огорода на подоконнике в группе «Волшебная Луковка».

Дидактические игры и упражнения:

«Назови ласково»; «Узнай на ощупь»; «Узнай на вкус»; «Четвертый лишний»; «Собери картинку»; «Что где растет?»; «Объясни, как собирают овощи»; «Доскажи словечко», «Один-Много», «Посчитай», «Расскажи-ка!», «Какой сок?», «Какое варенье?», «Из чего – какой?», «Узнай блюдо»; «Что изменилось?»; «Сложные слова»; «Скажи наоборот», «Профессии в сельском хозяйстве», «Узнай по запаху», «Узнай по вкусу», «Определи действие», «Отгадай овощ (фрукт, ягоду) по описанию», «Чудесный мешочек», «Вершки-корешки», «Ягодка лесная, ягодка садовая», «Веселый повар», «Ботаническое лото», «Коза в огороде», «Что сначала, что потом?».

Речевое развитие:

Составление описательных рассказов по плану по теме: «Любимый овощ», «Мой любимый фрукт», «Вот такая Ягодка»;

Составление рассказов о выращивании овощей, фруктов и ягод на даче.

Составление рассказа по наблюдениям и воспоминаниям («Что было раньше?»: как появился (лась) овощ, фрукт, ягода?)

Разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, стихов, загадок.

Разгадывание ребусов и кроссвордов по теме: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Витамины».

«Назови овощ (фрукт, ягоду) только на эту букву»

Разрезные кубики, пазлы «Овощи-Фрукты»;

Пальчиковая гимнастика:

«Овощи», «Капуста», «У Лариски – две редиски», «Апельсин», «Яблоня», «Лесные подарки».

Координация речи с движением (хороводные игры)

«Урожай», «Яблоня», «По ягоды», «Мы корзиночку возьмем».

Чтение художественной литературы:

- «Гостеприимство», «Варенье» О.Григорьев;
- «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах для самых маленьких» Г.Горн;
- «Полезные продукты» Л. Зильберг;
- Рассказ «Очень вкусный пирог» Даниил Хармс;
- «Про девочку Юлю, которая плохо кушала» С.Михалков;
- Русские народные сказки: «Гуси-лебеди», «Репка». «Вершки-корешки»;
- «Синьор Помидор» Маршак С.;
- «Огурцы», «Про репку», «Огородники» Н.Носов,
- «Загадки с грядки» Сапгир Г.;
- «Яблоня», «Косточка» Толстой Л.;
- «Непобедимое пугало» Синявский П.;
- «Сказка о том, почему помидор стал красным» Фартутдинова Е.;
- «Кто как одет?» Э.Шим;
- «Мешок яблок», «Яблоко» В.Сутеев;
- «Вишня» Исаковский М.;
- «По ягоды» Я.Тайц;
- «Чиполлино» Д.Родари;
- «Дудочка и кувшинчик» В.Катаев.

Художественно – эстетическое развитие:

Составление овощей, фруктов и ягод из геометрических фигур, мозаик.
 Конструирование овощей, фруктов и ягод из ЛЕГО.

Лепка на тему: «Овощная ярмарка».

Рисование на тему: «Мои любимые фрукты».

Коллективная аппликация «Тарелка с фруктами».

Театрализованная деятельность:

- Инсценировка «Спор овощей»
- Пальчиковый театр «Репка» и др. эпизоды из сказок, стихов.

Разучивание и проведение физкультминуток: «Капуста». «Картошка», «Огород», «Яблоня».

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин «Овощи-Фрукты», «Фруктовоовощная база», «Консервный завод», «Кафе», «Больница», «Семья».

Консультации и рекомендации для родителей:

- «Витаминная азбука здоровья»
- «Как приучить ребенка к овощам и фруктам?»
- «Здоровое питание детей».

Презентация проекта:

- Выставка детского творчества;
- Конкурс - викторина «Знатоки витаминов»;

Заключительный этап.

Результаты проекта. Вывод.

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах и минеральных веществах в овощах и фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Овощи и фрукты – полезные продукты» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.

Интересные истории о путешествиях, приключениях и превращениях овощей и фруктов

Более 500 лет назад никто в Европе не знал, что есть такое растение – картофель. Да и откуда было знать, если до родины картофеля, Южной Америки, никто из мореходов ещё не доплывал. Но вот из дальнего плавания вернулись в Испанию корабли Христофора Колумба. Колумб преподнёс в дар королю и королеве Испании открытую им за океаном огромную землю, которую позже назвали Америкой. Самым ценным грузом, который моряки привезли на родину, были клубни картофеля. Индейцы Америки называли картошку «папа» и считали её своей кормилицей. В Европе не сразу поняли, что у картофеля главное – клубни. Один английский богач, например, решил угостить друзей заморской диковиной, посаженной у него в саду. Вместо того, чтобы выкопать из земли клубни, садовник собрал с кустов зелёные шарики, что свисают на стеблях после того, как картофель отцветёт. Эти горькие, несъедобные плоды картофеля на серебряном блюде были поданы гостям.

В России тоже не сразу приняли новинку. Кое-где даже начались картофельные бунты. Русские люди поверили слухам, что картошка – «чёртово яблоко», сажать её грех, землю запоганишь, без хлеба останешься. По царскому приказу бунтовщиков секли розгами, а самых упрямых даже ссылали в Сибирь.

Но не жестокие расправы убедили людей, что выгодно сажать картошку. Убедила сама картошка.

Золотое яблоко.

Это тоже индейское растение. На родине, в Южной Америке, его называли «томат». Мореходы, которые привезли томат в Европу, не знали, что это овощ. Европейцы сажали томат у себя на клумбах, в саду – для красоты. У первых томатов, привезённых испанцами из Америки, были жёлтые плоды. На солнце они светились золотом. «Помодоро» - назвали их итальянцы. «Помо» - яблоко, а «доро» - золотое. Первыми решили попробовать «золотое яблоко» португальцы. Им понравилось. Так началось переселение помидоров из сада на огород, а потом с огорода на поле. Так получилось, что у одного и того же овоща два названия. Томатный соус, томатный сок, маринованные томаты... Но, покупая свежие плоды, мы говорим про них – помидоры. И хотя сейчас жёлтые и оранжевые сорта помидоров встречаются реже, чем красные, своё «золотое» название помидоры сохранили до сих пор.

Морковкина копилка.

Давным-давно люди жили в пещерах, одевались в звериные шкуры. Пробуя на вкус разные дикие растения, люди узнали, что у одних съедобны верхушки – плоды, стебли, листья, а у других, как у морковки, - корешки. Тогда дикая морковь была беловатого цвета, не толще крысиного хвоста. Человек догадался, что корешок – это морковкина копилка, куда растение откладывает питание про запас, чтобы на лето зацвести, оставить после себя семена. Долгие годы человек сеял, сажал, поливал, отбирал лучшие растения на семена. И морковь краснела и толстела. Морковь потому покраснела, что в ней добавился каротин – вещество, которое окрашивает её в оранжевый цвет. Когда мы съедаем морковку, каротин превращается в витамин А. Это витамин роста. Особенно он нужен ребятам и всем, кто должен расти. Применяется морковь как в сыром виде, так и в варёном, а также в виде сока.

Яблоко.

Ещё за два века до нашей эры было известно более 25 сортов яблони. В настоящее время яблоки являются самым потребляемым в мире фруктом, а сортов их насчитывается (по разным данным) от 7500

до 20000. Считается, что ежедневное употребление яблок является профилактикой многих заболеваний. Достаточно съесть одно яблоко в день, чтобы зарядить организм и обеспечить естественную защиту от бактерий и вирусов. Этот наливной плод выводит из организма вредные вещества, очищает кровь, улучшает работу почек, печени и кишечника. Польза яблок проявляется также, когда приходит время ухаживать за зубами. Пока малыш не начал самостоятельно чистить зубы, ему в этом поможет яблоко. Он не только очистит эмаль и межзубные промежутки, но и поможет справиться с микробами, которые способствуют развитию кариеса. Яблоки для ребёнка полезны в любом виде: сырые, сушёные, запечённые. Не меньшей ценностью обладают выжатые соки, компоты, джемы и варенье.

Овощная считалка

В огороде у Егора

Тыква, репа, помидоры.

В огороде у Ивана

Кабачки и баклажаны.

Ты посадишь патиссон,

Выходи из круга вон

Пословицы и поговорки:

За ягодами пойдешь – здоровье найдешь,

Зелень на столе – здоровье на сто лет,

Яблоко на ужин – и врач не нужен.

Лук от семи недуг. Не вырастишь овощей – не сваришь и щей.

Физкультминутки:

Фрукты

Будем мы варить компот. (Маршировать на месте.)

Фруктов нужно много. Вот! (Показать руками - "много".)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (Имитировать, как крошат, рубят, отжимают.)

кладут, насыпают песок.

Варим, варим мы компот, (Повернуться вокруг себя.)

Угостим честной народ. (Хлопать в ладоши.)

Овощи

В огород пойдем, (Маршировать на месте.)

Урожай соберем (Идти по кругу, взявшись за руки.)

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты (Имитировать, как срезают, таскают, копают)

Круглый, сочный, очень вкусный. (Показать руками.)

Щавеля нарвем немножко "Рвут".

И вернемся по дорожке. (Идти по кругу, взявшись за руки.)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно

друга! Несколько кругов

вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Пальчиковые игры

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять, (Пальчики обеих рук здороваются, начиная с большого)

В лес идем мы погулять. (Оби руки идут по столу.)

За черникой,

За малиной,

За брусникой,
За калиной. (Загибают пальчики, начиная с большого.)
Землянику мы найдем
И братишке отнесем.

Ягоды

Здравствуй, полянка большая!
Здравствуй, трава – мурава!
Здравствуй, ягодка лесная!
Ты поспела и вкусна.
Мы корзиночку несём –
Всю тебя мы соберём. (Пальцы правой руки по очереди здороваются с пальцами левой, похлопывая друг друга кончиками.)

Овощи

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:(Дети делают ладошки «корзинкой».)
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок.
Перец и морковку
Уложила ловко.
Помидор и огурец. (Сгибают пальчики, начиная с большого.)
Наша Зина — молодец! (Показывают большой палец)

Фрукты

Как у нашей Зины Фрукты в корзине:(Дети делают ладошки «корзинкой».)
Яблоки и груши,
Чтоб ребята кушали,
Персики и сливы
До чего красивы! (Сгибают пальчики, начиная с мизинца.)
Вкуснее наших фруктов нет! (Гладят живот.)
Этот пальчик — апельсин,
Он, конечно, не один.
Этот пальчик — слива,
Вкусная, красивая.

Этот пальчик — абрикос.

Высоко на ветке рос.

Этот пальчик — груша.

Просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик — ананас, (Поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого.)

Фрукт для вас и для нас (Показывают ладошками вокруг и на себя.)

Самомассаж

Самомассаж: Тема "Овощи"

На каждый ударный слог -разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений — от ногтевой фаланги (подушечки) к основанию пальца.

Левая рука:

Вырос у нас чесночок, (Дети разминают указательный палец)

Перец, томат, кабачок, (средний палец)

Тыква, капуста, картошка, (безымянный палец)

Лук и немного горошка. (мизинец)

Правая рука:

Овощи мы собирали. (разминают мизинец)

Ими друзей угощали, (безымянный палец)

Квасили, ели, солили, (средний палец)

С дачи домой увозили.(указательный палец) Прощай же на год,

Наш друг-огород.

Дидактическая игра «Доскажи словечко»

Задачи: развитие внимания, памяти, совершенствование знаний об овощах и фруктах.

Ход игры: взрослый читает, а дети добавляют слова.

- Здесь весной было пусто, летом выросла... (капуста).
- Солнышко светило, чтоб ярче зеленел ... (укроп).
- Собираем мы в лукошко очень крупную ... (картошку).
- От дождя земля намокла – вылезай, толстушка ... (свёкла).
- Из земли – за чуб плутовку тянем сочную ... (морковку).

- Помогает деду внук – собирает с грядок ... (лук).
 - Просит дедушка Федюшку: - собери ещё ... (петрушку).
 - Вот зелёный толстячок – крупный, гладкий ... (кабачок).
 - А теперь пойдём мы в сад, там созрел уж ... (виноград).
 - Очень сочны и красивы выросли на ветках ... (сливы).
 - Для Серёжи и Марины набираем ... (мандарины).
 - Для Ванюши и Катюши соберём в корзину ... (груши).
 - Не забудем для Алёны очень кислые ... (лимоны).
 - Для начинки в пироги набираем ... (яблоки).
- Вот и всё! Хоть и устали, урожай мы весь собрали.

