

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 79 г. Томска

Проект «Овощи и фрукты – полезные продукты» (для детей младшего дошкольного возраста)



Автор: воспитатель I квалификационной
категории Бузилова Елена Аргадиевна

г. Томск 2020 г.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА:

Название проекта: «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Авторы проекта: Бузилова Елена Аргадиевна.

Состав проектной группы: воспитатель – Бузилова Е.А., воспитанники средней группы, родители.

Тип проекта: познавательный, исследовательский, творческий, групповой, краткосрочный.

Срок реализации проекта: с 02.10.2020- 23.10. 2020.

Интеграция образовательных областей: П.Р., С.-К.Р, Х.-Э.Р, Р.Р., Ф.Р.

Цель: Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни.

Задачи:

- 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.
- Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания.
- Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности.
- Активизировать словарный запас, умение аргументировать свою точку зрения, развивать творческие способности в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

Актуальность:

Залог здоровья дошкольников - правильное питание. Правильное питание очень важно для гармоничного развития ребенка дошкольника и укрепления его физического здоровья. У детей дошкольного возраста происходит интенсивный рост и развитие, совершенствуются функции нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Дети, питаясь дома вкусными

булочками, сухариками, чипсами, отказываются есть полезные для здоровья каши и овощи, приготовленные поваром в детском саду. Они ждут, что мама вечером снова им купит шоколадку, пиццу и другие «вкусняшки». 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.

Проблема:

В нашей группе многие дети отказываются есть овощи, овощное рагу, салаты из овощей, и даже фрукты на второй завтрак. 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.

Проблемный вопрос:

Что такое витамины, для чего они нужны организму человека и где они содержатся?

Работа с родителями

- Анкетирование родителей по вопросам формирования у детей культуры здорового питания.
- Проведение консультации для родителей на тему «Здоровое питание - здоровый ребенок», «Как витаминизировать питание ребенка», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты».
- Конкурс творческих работ детей и родителей из природного материала «Дары природы» - (необычные фрукты и овощи)
- Помощь родителей в распечатке раскрасок для занятий по теме: «Овощи и фрукты»
- Памятки для родителей «Советы доктора Витаминкина»
- Родители привлекают своих детей дома к совместному приготовлению блюд из фруктов и овощей.
- Совместное изготовление атрибутов для спектакля «Спор овощей», подготовка к инсценировке

Содержание проекта

Форма работы Интеграция ОО	Тема	Сроки, ответственные	Задачи
Подготовительный этап 02.10-06.10			
-подбор иллюстрированного материала;	«Фрукты и овощи», «Витамины»	Воспитатели	Обогащать материальную базу группы, пополнить группу наглядными материалами и пособиями «Фрукты и овощи», «Витамины». Создать условия для познавательного-исследовательской деятельности. Воспитывать у детей культуру здорового питания, осознания необходимости употреблять в пищу овощи и фрукты.
-создание картотек «Полезные продукты», «Витамины в овощах и фруктах» (см. Приложение); - Подбор литературы и иллюстративного материала по выбранной теме. - Подбор дидактических и настольно-печатных игр - Создание альбома <i>«Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах»</i>	Картотека подвижных игр, пальчиковых игр, экспериментов.		
-Подготовка консультации для родителей на тему “Здоровое питание- здоровый ребенок» (о ценности продуктов питания: овощей и фруктов).	Познавательный материал о полноценном питании детей дошкольного возраста		
-подбор мультфильмов, презентаций и музыки;	«Чиполлино», «Уроки тетушки Совы: правила гигиены, питания», «Фиксики: Витамины», «Смешарики: Азбука здоровья».		

- Анкетирование родителей по вопросам формирования у детей культуры здорового питания.			
Практический этап 09.10-13.10.			
Рассматривание иллюстраций	«Что растет в саду и на огороде?»	Воспитатели	Организовать познание детей по теме «Овощи и фрукты». Формировать знания детей об овощах и фруктах.
Беседы С-К.Р.	Беседа с детьми «Овощи и фрукты - полезные продукты» «Правила питания и культура поведения за столом»	Воспитатели	
Чтение и разучивание художественной литературы Х-Э.Р., П.Р., Р.Р.	Чтение Рассказ Даниил Хармс «Очень вкусный пирог», сказка Д. Родари «Приключения Чиполино», р. н. сказки «Мужик и медведь», Н. Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники», В Катаев «Дудочка и кувшинчик», Л. Толстой «Старик и яблони», «Косточка», белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей », «Волшебный огород», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев «Мешок яблок», рассказ « Фрукты- овощи » («Учимся правильно питаться» Ю. П. Климович, Я. Тайц «По ягоды», Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», Я. Аким «Яблонька», В. Коркин «Что растет на нашей грядке?»; Т. Бокова «Праздник урожая», И. Финк « Овощи и фрукты », Ю. Коринец «Последнее яблоко», Е. Трутнева «Урожай», – Л. Зильберг « Полезные продукты »	Воспитатели	Расширять представления детей о творчестве писателей, поэтов, учить их эмоционально воспринимать образное содержание стихов, осмысливать характер и мотивы поведения персонажей. Помочь почувствовать красоту и выразительность языка произведения, прививать чуткость к поэтическому слову.
Художественное творчество (рисование) Х-Э.Р.	Рисование «Что нам осень принесла?» (Т. С. Комарова); «В саду созрели яблоки» (Н. С. Голицына); «В саду созрели яблоки» (Н. С. Голицына); «Машины везут урожай» (Н. С. Голицына); Лепка «Осенний натюрморт» (Н. С. Голицына)	Воспитатели Педагог по художественному воспитанию	Развивать творческие способности, формировать навыки работы цветными карандашами, акварелью, работать с ножницами и цветной бумагой развивать

	Пластилинография « Фрукты » (Г. Н. Давыдова) Коллективная работа «Витамины в овошах и фруктах » (рисование + аппликация)		воображение.
Сюжетно-ролевые Игры С.-К.Р.	«Магазин», «Семья», «День рождения», «Кафе», «Поликлиника», « Овощная база » Подвижная игра «Бегают, прыгает, летает».	Воспитатели	Воспитывать умение самостоятельно распределять роли, договариваться. Развивать речевую активность, внимание, память.
Подвижные игры, Пальчиковые гимнастики, физкультминутки Ф.Р, Р.Р.	<u>Подвижные игры:</u> «Огуречик, огуречик», « Овощи », «Огородник» «Баба сеяла горох», «Царь Горох», «Яблонька», « Овощи и фрукты », «Вершки и корешки» <u>Хороводные игры:</u> «Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдем», «Здравствуй, осень», «Хоровод в лесу» Упражнение «Ослик в саду»- координация речи с движениями <u>Малоподвижная игра:</u> «Съедобное-несъедобное» <u>Динамическая игра:</u> <u>«Поезд»- остановки:</u> «Сад. Огород» (с карточками овощей и фруктов) <u>Пальчиковая гимнастика:</u> «Апельсин», « Овощи », «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски, « Фрукты », «У девочки Ариночки овощи в корзиночке », «Огород»	Воспитатели Педагоги по физическому и музыкальному воспитанию Логопед	Развивать двигательную, речевую активность и мелкую моторику ребенка.

	<u>Физкультминутка:</u> «Компот», «Капуста», «Огород», Яблоко», «Сад», «Осень»		
Просмотр презентации П.Р.	«Витамины и полезные продукты для здоровья человека» «Овощи и фрукты на нашем столе» (обобщающая беседа) (О. Ф. Горбатенко) Мультфильм «Смешарики «Азбука здоровья»	Воспитатели	Знакомство с лечебными свойствами овощей и фруктов
Дидактические Игры С-К.Р., П.Р.	«Аскорбинка и ее друзья», «Вершки и корешки», «Загадки с грядки» (силуэтное изображение овощей и фруктов , «Что, где растет?», «Четвертый лишний», «Полезные продукты» , «Веселые повара» (варим борщ и компот, лото «Парочки» (Овощи и фрукты, «Что изменилось?» , «Чудесный мешочек» (угадывание овощей и фруктов на ощупь , «Узнай по вкусу», «Найди по описанию», Фруктовое домино , «Доскажи словечко», «Назови ласково», «Собери картинку», «Один-много», «Узнай блюдо», «Какой сок?», «Какое варенье?», «Посчитай», «Отгадай по описанию», «Поваренок», «Ботаническое лото», пазлы «Овощи и фрукты» , составление овощей и фруктов из мозаик , «Что сначала, что потом?» (от семян к урожаю, «Подбери по цвету», «Найди пару»	Воспитатели	Развивать логическое мышление, двигательную, речевую активность, внимание, память, мышление. Воспитывать умение самостоятельно распределять роли, договариваться.
Познавательная-исследовательская деятельность, экспериментирование П.Р.	«Опыт «Где в овощах и фруктах спрятан сок?» «Мы готовим винегрет!» «Варим борщ вместе с мамой»	Воспитатели, родители	Формировать навыки проведения элементарных исследований. Развивать познавательную активность и мелкую моторику ребенка. Расширять представления детей о блюдах из овощей и фруктов.

Заключительный этап 16.10.-23.10

Викторина для детей П.Р.	Викторина «Что нам поможет быть здоровыми?»	Воспитатели	Обобщить знания детей по теме «Фрукты и овощи». Формировать знания детей о здоровом питании и ЗОЖ.
Инсценировка (в рамках работы театрального кружка «ВЖИК») Х.-Э. Р.	Спектакль «Спор овощей» по произведению А. Анишиной	Воспитатели Родители	Формировать навыки актерского мастерства. Развивать воображение детей, формировать выразительность и эмоциональность речи.

Результаты проекта:

- Дети осознают необходимость употребления в пищу **овощей, фруктов** и ягод для укрепления своего здоровья
- Знают о витаминах, содержащихся в **овощах, фруктах и ягодах**, их **полезных свойствах**.
- Умеют сравнивать, классифицировать **овощи и фрукты** и **выбирать полезные продукты** для здорового питания
- 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
- Дети научились делать выводы, аргументировать свою точку зрения, устанавливать причинно-следственные связи

Вывод: Совместная **проектная деятельность** объединила воспитателей, детей и родителей в общей познавательной и творческой работе, и сплотила детско-взрослый коллектив. В результате проекта у воспитанников сформировано представление, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для здоровья, так как в них содержатся витамины, которые позволяют лучше расти и развиваться детскому организму. Важно продолжать совместную работу с родителями воспитанников по теме культуры питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Установилась взаимосвязь по созданию совместных с родителями **проектов**, что повышает качество реализации образовательного процесса ДОУ.

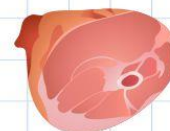
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



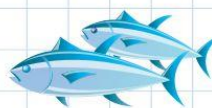
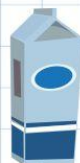
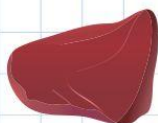
Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.



Сценарий театрализованной постановки «СПОР ОВОЩЕЙ»

(для детей младшего дошкольного возраста)

Действующие лица:

Айболит, 1-й ведущий (девочка), 2-й ведущий (мальчик), баклажан, горошек, свекла, капуста, огурец, редиска, морковь, помидор, картошка.

У каждого ребенка на голове шапочка с изображением того или иного овоща; у Айболита - белый халат и докторская шапочка.

1-й ведущий: Баклажаны синие, красный помидор
Затевают длинный и серьезный спор.

Овощи: Кто из нас, овощей, и вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях будет всем полезней?

2-й ведущий: Выскочил горошек - ну и хвастунишка!

Горошек (весело):
Я такой хороший зелененький мальчишка!
Если только захочу, всех горошком угощу.

1-й ведущий: От обиды покраснев, свекла проворчала:

Свекла (важно):
Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала:
Свеклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай —
Лучше свеклы нету!

Капуста (перебивая):
Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи!
А какие вкусные
Пирожки капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток
Кочерыжкой сладкой.

Огурец (задорно):
Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный!
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

На зубах хрустит, хрустит...
Я могу вас угостить!

Редиска: (скромно):
Я — румяная редиска.
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Морковь (кокетливо):
Про меня рассказ не длинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку —
Будешь ты тогда, дружок, крепким,
сильным, ловким!

2-й ведущий: Тут надулся помидор и промолвил строго:

Помидор: Не болтай, морковка, вздор.
Помолчи немного!
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный!

Дети: Витаминов много в нем.
Мы его охотно пьем!

1-й ведущий: У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще,
И тогда, как верный друг,
К вам придет зеленый...

Дети: Лук.

Лук: Я — приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг.
Я — простой зеленый лук.

Картошка: Я, картошка, так скромна,
Слова не сказала.
Но картошка всем нужна:
И большим, и малым.

Баклажан: Баклажанная икра так вкусна, полезна...

2-й ведущий: Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!

Слышен стук в дверь. Овощи в испуге приседают на пол.

Лук: Кто-то, кажется, стучится.

Входит Айболит.

Картошка: Это доктор Айболит!

Айболит: Ну, конечно, это я.

Что вы спорите, друзья?

Баклажан: Кто из нас, из овощей,

Всех вкусней и всех нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всем полезней?

Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть,

Нужно овощи любить

Все без исключения!

В этом нет сомненья.

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее.







Конспект развлечения для детей средней группы

«А полезные продукты - это овощи и фрукты»

Задачи: расширять представления детей о пользе овощей и фруктов, формировать основы здорового образа жизни, развивать мышление, смекалку, коммуникативные навыки.

Ход:

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами будем разговаривать о полезных продуктах, об овощах и фруктах. Ой, слышите, за дверью кто-то плачет.

Да это же лисичка – хитрая сестричка! Лисонька – лиса, что случилось у тебя?

Лиса:

Заболела я, друзья, У меня усталый вид,

Очень голова болит. Ломит спину, колет бок, Нужен врач, он мне б помог.

Воспитатель: Лисонька, а что ты любишь кушать?

Лиса: Я очень люблю сладкое, конфеты, мороженное, торты, шоколадки.

Воспитатель: Да уж...это конечно очень вкусные продукты, но они совсем не полезные!

Их можно кушать, но только иногда, и совсем чуть-чуть!

Лиса: А что же тогда нужно кушать?

Воспитатель: А ты садись удобнее, и послушай, мы с ребятами тебе сейчас расскажем, что нужно кушать каждый день, чтобы быть здоровым.

Сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы их отгадывать, находить на подносе, и складывать лисоньке в корзинку.

<i>Кислое и сладкое С кожицею гладкою. Сочное, душистое С мякотью лучистою. Людам всем полезно. Лечит от болезней! Даже птичкам зябликам Вкусно. Это ж. (Яблоко).</i>	<i>С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин — Это спелый. (Апельсин)</i>	<i>Этот фрукт здесь не растёт, Едет к нам, летит, плывёт, Не запутайтесь в ответе, С ним давно знакомы дети, Лакомство для обезьян - Длинный в кожуре (Банан)</i>
<i>Очень яркая девица Летом прячется в темнице. Любят зайчики и детки В свежем виде и в котлетках. Эта рыжая плутовка Называется. (Морковка)</i>	<i>В ней сладости больше, чем в апельсинах. А сколько полезных в ней витаминов! Любит за это её весь народ – Вкусный бордовый тот корнеплод. (Свёкла)</i>	<i>Круглая, большая, с грядки, Белая, со вкусом сладким, Щей наваристых душа И в салате хороша! (Капуста)</i>
<i>Если горло заболело, Доставай его ты смело, С мёдом, чаем запивай, И болеть переставай! (Лимон)</i>	<i>Есть для защиты вместо рук Зубастая головка. Микробы вредные вокруг Я истребляю ловко. Кто со мною незнаком? Называюсь... (Чесноком)</i>	

Молодцы, все загадки отгадали! А сейчас давайте немножко поиграем. Одна команда будем складывать овощи, а другая фрукты.

Игра «Раздели фрукты и овощи»

- Как можно назвать всё это, одним словом. (Овощи, фрукты)
- Где растут овощи? (На грядке в огороде)
- Где растут фрукты? (На дереве в саду)
- Как можно использовать овощи? (Варить суп, борщ, щи, жарить, делать салат, сок)
- А что можно приготовить из фруктов? (Компот, варенье)
- Что нужно сделать с овощами и фруктами прежде, чем их использовать? (Помыть)

А сейчас поиграем с вами в игру «Угадай на вкус!»

Я буду завязывать вам глазки, и давать пробовать кусочек, а вы должны отгадать, что это!

(предлагается попробовать: яблоко, банан, грушу, лимон, капусту, чеснок, морковь)

Давайте подарим наши корзинки с фруктами и овощами лисоньке. Пусть идёт в лес и лечиться! Теперь ты знаешь, что нужно каждый день кушать, чтобы быть здоровым!

Лиса: Спасибо ребята за такие полезные советы. Я Обязательно теперь буду есть овощи и фрукты – полезные продукты. А ещё всем зверям в лесу расскажу эти полезные советы.

До свидания, друзья!