

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501  
620041 г. Екатеринбург, ул. Советская, 19а, т\ф (343)298-06-37  
[501detsad@mail.ru](mailto:501detsad@mail.ru)

---



# ***ПРОЕКТ*** ***«Овощи и фрукты-полезные продукты»***

Тип проекта: краткосрочный, познавательный. творческий

Составитель:  
Стрижнёва Екатерина Сергеевна, воспитатель



*Екатеринбург, 2022 г.*



## **ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

Полное название проекта	«Овощи и фрукты-полезные продукты»
Сроки	С 19 сентября по 23 сентября 2022 г.
Руководители проекта	Стрижнева Екатерина Сергеевна
Участники проекта	средняя группа «Знайки»
Образовательные области, в рамках которых проводится работа по проекту	Познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие
Тип проекта	Краткосрочный, познавательный, творческий
Форма проведения	групповая
Цели проекта	Формирование представлений о правильном здоровом питании <b>среди</b> детей и родителей для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни.
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none"><li>-формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру;</li><li>-расширить представления детей об <b>овощах и фруктах</b> : названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (<i>мягкости</i>);</li><li>- познакомить детей с витаминами - А, В, С, раскрыть их значение для здоровья человека;</li><li>-формировать представления о труде взрослых, его роли в обществе и жизни каждого человека;</li><li>-расширить знания о процессе приготовления супов, салатов из <b>овощей и фруктов</b>, умение сервировать стол;</li><li>-формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;</li><li>-формировать КГН и культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью;</li></ul>

	<p>-приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности;</p> <p>-развивать умения правильно выбирать <b>продукты</b> для здорового питания;</p> <p>-активизировать словарный запас, умение аргументировать свою точку зрения, развивать внимание, память и логическое мышление детей;</p> <p>- учить сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи, делать обобщения.</p>
Этапы работы над проектом	Подготовительный, познавательно-исследовательский, обобщающий
Заключительные мероприятия	Выставка детско-родительских работ: «Наш огород». Выставка рисунков «Труд людей в огороде осенью». Чтение детьми стихов и загадок об овощах и фруктах

## 1.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. Одним словом, правильное питание содействует формированию Здорового Образа Жизни дошкольников и является одним из факторов, обеспечивающих высокий уровень сопротивляемости детского организма к заболеваниям. Дети, питаясь дома вкусными булочками, сухариками, чипсами, отказываются пить молоко, есть **полезные** для здоровья каши и **овощи**, приготовленные поваром в детском саду. Они ждут, что мама вечером снова им купит шоколадку, пиццу, колу. 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.

Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в **овошах и фруктах**, их **полезных** свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные **овощи и фрукты**, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

## 2.Этапы проекта:

I этап – подготовительный: постановка цели и задач, определение направлений, объектов и методов исследования. Работа с методическим материалом, художественной литературой по данной теме. Составление комплексно-тематического плана, подбор дидактических игр, иллюстративного материала.

II этап – собственно познавательный-исследовательский.

-НОД по познавательному развитию «Овощи и фрукты- наши друзья»,

- **Беседы:** «Что нам осень принесла?», «Что, где растет?», «Витамины с грядки», «Труд людей осенью», «Овощи и фрукты - самые полезные продукты», «Витамины».

- **НОД** по ознакомлению с окружающим: «Что нам осень принесла?», «Фрукты и овощи».

- Продуктивная деятельность (лепка) Овощи

- НОД по художественно – эстетическому развитию «Овощи», огурец и помидор

- **Дидактические, игры:**

«Узнай на ощупь», «От какого овоща эта часть?», «Чудесный мешочек», «Что сажают в огороде», «Угадай по описанию», «Отгадай овощ или фрукт на вкус».

- **Настольные игры:**

«Фрукт или овощ?», «Цвет, форма, размер», «Разрезные картинки», «Сад-огород», «Домино», пазлы: «Фрукт или овощ?».

- **Подвижные игры:**

- «У медведя во бору», «Огуречик- огуречик»,

- **Чтение художественной литературы:**

Ю. Тувим «Овощи», Н. Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники», В. Коркина «Что растет на нашей грядке?», Л.Н. Толстой «Косточка», М.Моравская «Апельсиновые корки», С. Черный «Загадка», «Картошка» Сказка Г.Х.Андерсена, Л. Толстой «Старик сажал яблони», Сухомлинский В. «Внучка старой вишни». Свинцов В. «Сказка про яблоньку».

**Чтение и разучивание:**

- стихотворений об осени, об овощах и фруктах; стихотворение **Загадывание загадок по темам:** «Овощи», «Фрукты».

- **Рассматривание** картинок, плакатов, с изображением овощей, фруктов.

- **Раскрашивание** раскрасок: осенние листья, «На яблоне поспели яблоки».

- 

III этап – обобщающий:

- оформление нашего мини-огорода
- чтение детьми стихов и загадывание загадок об овощах и фруктах

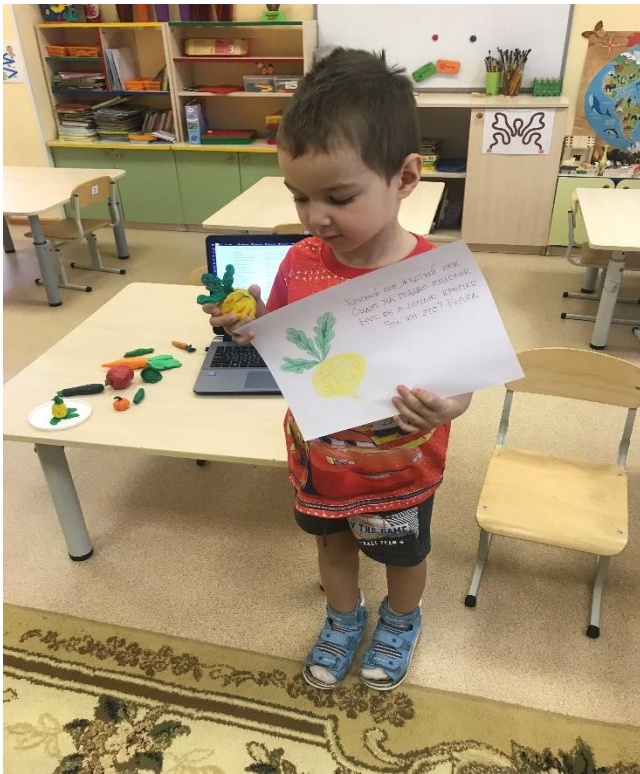
### **Результаты проекта:**

- 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.

## Фото-отчет о событии







## Беседа «Овощи и фрукты — полезные продукты»

**Цель:** Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах, их разнообразии; познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для здоровья человека;

«Сейчас сядет тот, кто повторит за мной. Помидор, свекла, огурец, банан, груша, лимон.» Дети по одному повторяют за воспитателем и садятся на свое место.

Воспитатель предлагает детям отгадать загадки об фруктах и овощах.

1. Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные, да круглые. Вот такие крупные.

Летом зеленеют, осенью краснеют (Помидор)

2. А на этой грядке горькие загадки.

33 одежды и все без застежки.

3. Кто их раздевает, тот слезы проливает. (Лук)

4. А на этой грядке длинные загадки.

В этой грядке Дед Мороз

летом прячет красный нос. (Морковь)

5. Я на солнышко похожа

Я росла на грядке тоже

Сладкая, да крепкая

Называюсь. (Репка)

6. Весь в пупырышках, зеленый

Я и свежий и соленый.

Осень вкусный удалец

Наш хрустящий .... (Огурец)

7. Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые



И маленькие детки. (Яблоко)

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

**Поднимают настроение** – Если у тебя грустное настроение – съешьте яблоко или банан, и настроение улучшится.

**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.

**Добавляют витаминов** – В овощах и фруктах много витаминов!

**Делают умнее**– Овощи и фрукты помогут сохранить ясность ума и отличную память.

**Игра " Лишний».** Работа с картинками на доске. Педагог оставляет по 4 картинки на доске, дети выделяют лишнюю картинку по разным признакам (овощ-фрукт, по форме, по цвету).

**Игра «Во саду ли, в огороде».** На доске вывешиваются две картинки с изображением сада и огорода. Педагог объясняет детям что слева — огород, а справа — сад. Ребенок выбирает наугад карточку с изображением фрукта или овоща и определяет, где он растет.

**Игра «Угадай, что у меня»** Педагог раздает детям картинки с изображением фрукта или овоща. Каждый ребенок должен описать что у него, так чтоб остальные догадались не видя его картинки.

- Ну вот и все. Я желаю вам быть здоровыми, сильными, смелыми и ловкими. И хочу вас угостить полезными продуктами, яблоками. Кушайте на здоровье.

