**Проект «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Автор:** Савина Людмила Степановна, воспитатель 1 квалификационной категории. ГБОУ ООШ № 15 структурного подразделения «Детский сад «Чебурашка» 2 корпус город Новокуйбышевск Самарская область.

**Тип проекта:** познавательно – игровой.

**Вид проекта:** практический, групповой.

**Продолжительность:** краткосрочный, неделя.

**Срок реализации:** с 07. 10. 2019 по 11.10. 2019.

**Возраст детей:**3-4 года

**Участники:** дети младшего дошкольного возраста, родители, педагоги.

**Актуальность проекта:** В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания. Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Зимой рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и зимой ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.

Некоторые дети зимой склонны к болезням. Потому что, не все люди закаленные; одеваются не по сезону. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое, плохое настроение, они капризны. Поэтому детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

Данный проект предназначен для детей младших групп ДОУ и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью. Проект объединит воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе.

**Цель:**

Формирование представлений о правильном питании и здоровом образе жизни посредством обогащения детей знаниями о пользе овощей и фруктов и создания благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой активности в различных видах деятельности, привлечение родителей к формированию и закреплению у детей знаний о пользе овощей и фруктов.

**Задачи:**

- знакомство воспитанников с разнообразием овощей и фруктов, их полезными свойствами;

- формирование представления детей о правильном и здоровом питании, полезных продуктах; - знакомство с понятием «витамины», их ролью в жизни человека;

- обогащение и активизирование словарного запаса детей;

- формирование познавательного интереса к окружающему миру, родной природе;

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;

- воспитание навыков сотрудничества и взаимодействия, активности и самостоятельности;

- развитие умения детей изображать овощи и фрукты в рисовании, лепке, аппликации, используя различные способы и средства изображения;

- развитие семейного творчества и сотрудничества семьи и детского сада;

- развитие связной речи воспитанников, их психических процессов (мышления, внимание, памяти, воображения).

**Основные направления реализации проекта.**

**Совместная деятельность воспитателя с детьми:**

– беседы;

- чтение художественной литературы (загадки, стихи, сказки, рассказы);

– изготовление работ из пластилина, выполнение рисунков и аппликаций;

- проведение дидактических, ролевых, подвижных игр;

- создание альбомов.

**Совместная деятельность родителей и детей**

- совместная работа на домашней кухне.

**Форма работы с родителями**

- беседы;

- работа в родительском уголке;

- совместное художественное творчество с детьми.

**Предполагаемые результаты реализации проекта**

- дети познакомятся с многообразием овощей и фруктов, их пользой для организма человека, у них будут сформированы начальные представления о правильном питании и здоровом образе жизни, значительно обогатится словарный запас, у детей возникнет желание «творить», отражать свои представления в изобразительной деятельности;

- родители будут принимать активное участие в жизни группы;

- будет создано единое развивающее пространство, включающее детей, педагогов и родителей.

**II ЭТАП. Разработка проекта**

1. Изучение методико-педагогической литературы по данной теме.

2. Составление конспектов образовательной деятельности.

3. Разработка перспективного планирования реализации проекта в организованной образовательной деятельности и режимных моментах.

4. Проведение анкетирования родителей.

5. Обновление развивающей среды предметными картинками с изображением овощей и фруктов, муляжами, дидактическими играми.

**III ЭТАП. Выполнение проекта**

**2 этап – продуктивный**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Форма работы** | **Название мероприятия** | **Календарные сроки** | **Участники**  |
| **1.** | Беседа  | «Овощи и фрукты – полезные продукты!» | Понедельник | Воспитатель и дети. |
|  | Просмотр презентации | «Огород» | Понедельник | Воспитатель и дети |
|  | Экспериментальная деятельность и наблюдения:  | Определение овощей по цвету, форме, величине, вкусу. |  | Воспитатель и дети |
|  | Дидактическая игра | «Овощи и фрукты» | Понедельник | Воспитатель и дети |
|  | Изобразительная деятельность(рисование)  | Рисование ватными палочками (овощи и фрукты) | Понедельник | Воспитатель и дети |
|  | Подвижная игра | «Сбор урожая» | Понедельник | Воспитатель и дети |
|  | Чтение художественной литературы | И. Токмакова «Яблонька», Ю.Тувим «Овощи» | Понедельник | Воспитатель и дети |
| **2.** | Беседа  | «Что нам осень подарила» | Вторник  | Воспитатель и дети |
|  | Словесно – иллюстративный рассказ детей. | Рассматривание **овощей** | Вторник  | Воспитатель и дети |
|  | Упражнение на развитие речи. | «Продолжи» | Вторник  | Воспитатель и дети |
|  | Составление описания рассказа | «На даче» | Вторник  | Воспитатель и дети |
|  | Изобразительная деятельность (лепка) | Лепка «Фруктовое дерево» | Вторник  | Воспитатель и дети |
|  | Дидактическая игра. | «Чудесный мешочек» (угадай овощи и фрукты на ощупь) | Вторник  | Воспитатель и дети |
| **3.** | Беседа  | *«Что растет на грядках, что растет в саду»*, | Среда  | Воспитатель и дети |
|  | Пальчиковые игры | *«Варим мы компот»* | Среда | Воспитатель и дети |
|  | Сюжетно - ролевая игра | "Овощной магазин" | Среда  | Воспитатель и дети |
|  | Подвижная игра  | «Огород у нас в порядке». | Среда  | Воспитатель и дети |
|  | Изобразительная деятельность (аппликация) | *«Заготовка****овощей и фруктов на зиму****»* | Среда  | Воспитатель и дети |
|  | Заучивание стихотворения  | Е. Благинина *«Приходите в огород»* | Среда  | Воспитатель и дети |
| **4.** | Беседа  | «Какой вырос урожай» | Четверг  | Воспитатель и дети |
|  | Просмотр развивающих мультиков | «Веселый огород» | Четверг  | Воспитатель и дети |
|  | Дидактическая игра | «Назови, одним словом» | Четверг  | Воспитатель и дети |
|  | Подвижная игра Эстафета | Принеси в ложке картошку | Четверг  | Воспитатель и дети |
|  | Сюжетно – ролевая игра | «Поворята» | Четверг  | Воспитатель и дети |
|  | Изобразительная деятельность (рисование) | «Морковка для зайки» | Четверг  | Воспитатель и дети |
| **5.** | Просмотр мультфильма | «Веселый огород» | Пятница  | Воспитатель и дети |
|  | Чтение художественной литературы  | Я. Аким «Яблонька» | Пятница | Воспитатель и дети |
|  | Выставка альбом со стихами, загадками и картинками |  «Фрукты и овощи» | Пятница | Родители и дети |
|  | Выставка рисунков, поделок. | «Фрукты и овощи» | Пятница | Родители и дети |

**3 этап - заключительный этап:**

**Результат проекта.**

**Цель проекта**: Способствовать углублению знаний детей о пользе фруктов и овощей, путем взаимодействие в проекте педагога, ребенка и родителей – достигнута.

**Поставленные задачи выполнены:**

**-** у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;

- дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе;

- ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;

- совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив.

**Результаты проекта**

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.

Мы вместе достигли поставленной цели и выполнили задачи проекта.