

Проект по здоровьесбережению

«Овощи и фрукты – полезные продукты»  
средняя группа

Выполнили;

воспитатели

Тимакова М.С.

Басова А.Г.

Таруса

2021 год

Проблема: Отказ детей от блюд из овощей, от фруктов в детском саду.

Недостаточные знания детей о здоровой и вредной пище.

Актуальность: Учеными давно доказано, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. От питания дошкольника зависит многое, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма. Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, условие нашего здоровья и долголетия. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии и здоровье детей..

Цель: расширение представлений детей об овощах и фруктах – как о продуктах, приносящих здоровью человека пользу.

Задачи:

Образовательные:

* расширять представление детей о пользе овощей и фруктов;
* приучать детей к здоровому образу жизни;

Развивающие:

* активизировать познавательный интерес детей;
* развивать умение анализировать и делать выводы.
* развивать умение правильно выбирать продукты для питания, полезные для своего здоровья.

Воспитательные:

* воспитывать у детей бережное отношение к природе, к труду людей.
* объединить в общей творческой деятельности: педагогов, родителей и детей.

**Тип проекта**: познавательно - творческий

**Продолжительность**: среднесрочный

**Сроки реализации**: 1.09. -15.11.2021.

**Участники**: воспитанники, специалисты, родители.

**Интеграция образовательных областей**: «Познание», «Речевое развитие», «Художественно- эстетическое», «Социализация», «Физическое развитие»

**Виды детской деятельности:**

* познавательно-исследовательская,
* восприятие художественной литературы и фольклора
* игровая,
* двигательная,
* коммуникативная,
* трудовая,
* конструирование,
* изобразительная,
* музыкальная.

**Ожидаемые результаты:**

* Расширение представлений и знаний детей об овощах и фруктах.
* У детей формируется потребность вести  здоровый образ жизни, употреблять больше овощей и фруктов.
* Родители будут вовлечены в воспитательный процесс.
* Пополнение методической копилки.

**Продукты проектной деятельности:**

* тематическая выставка творческих работ;
* сборник семейных рецептов блюд из овощей и фруктов;
* перспективное планирование

**Этапы реализации проекта**

1 этап – Подготовительный (с 01.09.-13.09.)

Цель: изучить литературу по теме; составить перспективное планирование в подготовительной группе на каждый день недели; привлечь родителей к совместной работе по формированию представлений у дошкольников о пользе и вреде грибов для жизни и здоровья.

2 этап - Основной (с 14.09. -15.11.)

Цель: активное участие детей, воспитателей и родителей во всех мероприятиях тематической недели, развитие интереса детей к активной познавательной и двигательной деятельности, формирование благоприятного психологического климата в группе.

3 этап – Заключительный

* Оформление фотоотчета и видео для родителей.
* Оформление презентации о проекте.
* Выступление с презентацией проекта на педсовете

Выводы:

Расширились представления и знания детей о овощах и фруктах, значении их для жизни и здоровья человека. Дети проявляют интерес к здоровому образу жизни, соблюдают правила гигиены. Родители с интересом участвовали в проекте и вовлечены в воспитательный процесс. Пополнена методическая копилка. Таким образом, цель и задачи проекта реализованы.

**Перспективное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Совместная деятельность взрослого и детей** | **Чтение художественной литературы** | **Игры** |
| 1. (13-17 сентября) | * Беседа «Что растет на огороде» * Наблюдение за огородом, помощь воспитателю * Рассматривание картинок «Овощи», «Фрукты» * Беседа «Что растет в саду?» * Разучивание песни «Урожай собирай!» * Праздник «Урожая» | Ю. Тувим  «Овощи»,  В. Сутеев «Мешок яблок»  «Сказка про фрукты» Е. Бацевой,  Н.Носов «Огурцы» «Вершки и корешки» русская народная сказка, «Репка»  Потешка «Зайчишка в огород забежал»  Загадки об овощах  Загадки о фруктах | С/р «Поликлиника»  С/р «Овощной магазин  С/р «Фруктовый магазин»  С/р «Семья»  Д/и «Посадили огурец»  П/и «Есть у нас огород»  Д/и «Фрукты и овощи»  П/и «Достань яблочко»  Д/и «Я знаю овощи»  Д/и «Разложи по цвету овощи и фрукты»  Д/И «Я знаю фрукты»  Д/и «Волшебный мешочек»  Д/и «Накорми ежика!»  Д/и «Узнай на вкус»  Д/и «Узнай по запаху»  Д/и «Что растет в огороде, а что в саду?»  Д/и « Соедини части»  Д/и «Четвертый лишний»  Д/и «Узнай по описанию»  П/и «Капуста», «Компот» |
| 1. (20-24 сентября) | * Витаминный день * Раскраски * Рассматривание картинок «Как растет тыква» * Наблюдение за огородом, помощь воспитателю * Беседа «Осенние дары» |
| 1. (27-1 сентября) | * Рассматривание картинок «Фрукты», «Овощи» * Беседа «Овощи и фрукты –полезные продукты» * Знакомство с мнемотаблицами «Расскажи-ка» * Наблюдение за огородом других групп * Эксперимент «Приготовим сок!» |
| 1. (4-8-октября) | * мнемотаблицы о фруктах и овощах * Рисование «Мои любимые овощи и фрукты» * Просмотр м/ф «Три котенка. Фрукты ,овощи надо мыть!» * НОД аппликация «Овощи на тарелке» |
| 1. (11-15 октября) | * Раскраски * Лепка «Мои любимые фрукты и овощи» * Трафареты |
| 1. (18-22 октября) | * Рассказывание «Рецепт полезных блюд из овощей и фруктов моей семьи» * Беседа «Мой любимый овощ» |
| 1. (25-29 октября) | * Дегустация блюд * Просмотр м/ф «Смешарики. Полезная еда» * Беседа «Мой любимый фрукт» * Беседа «Что выросло у нас в огороде и саду» |
| 1. (1-5 ноября) | * Инструктаж «Фрукты, овощи надо мыть!» * Инструктаж «Правила безопасного использования ножа» * Совместное приготовление фруктового салата, сервировка и украшение * НОД ручной труд «Морковки для зайчат» |
| 1. (8-12 ноября) | * Рассматривание альбома «Семейные рецепты» * Фруктовая нарезка * Развлечение физкультурное «В о саду ли в огороде» |