**МКДОУ «Детский сад с.Первомайское»**

**Проект**

**«Овощи и фрукты – витаминные продукты»**

****

 Выполнила Сулейманова

 Нурият Юсуповна

2016г

**Проект «Овощи и фрукты – витаминные продукты» старшая** **группа.**

**Проект на тему:***"Овощи и фрукты –витаминные продукты"*

**Тип проекта:** Познавательно - творческий.

**Срок реализации:**5месяцев (декабрь-апрель).

**Участники проекта:** дети старшей группы , воспитатели , родители.

**Актуальность**проведения проекта обусловлена значением правильного питания в сохранении здоровья дошкольников. Здоровье дошкольника - здоровье будущего поколения.

Проблема здоровья дошкольника, стоит под угрозой. И виной тому являются современные продукты питания, которые пагубно влияют на хрупкий организм ребёнка. Современная еда «фаст – фуд» (англ. Fust . food , что в переводе означает, блюдо, приготовленное для быстрой еды. Эти продукты питания заполонили прилавки многих магазинов. С каждым годом растёт число заболеваний детей. И проблема становится всё острее и острее.

Данный проект предназначен для детей дошкольного возраста 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 педагога, родителей и детей в общей творческой работе.

**Цели проекта:** Расширение представления детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах; развитие сенсорных навыков, познавательного интереса, речи.

**Задачи обучающие:**

-учить детей делать выбор в питании в пользу фруктов и овощей;

-познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для человека;

-обогащать личный опыт детей знаниями о фруктах и овощах, их способе произрастания

(сад, огород) .

**Развивающие:**

-развивать устойчивый интерес к окружающему миру;

-развивать словарный запас;

-развивать кругозор детей; развивать моторику.

**Воспитательные:**

-воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.

-дать возможность проявить творческую инициативу, эмоциональную восприимчивость.

-воспитывать умения правильно выбирать продукты для здорового питания.

-объединить педагога, родителей и детей в общей творческой работе.

**Проблема:**Недостаток витаминов в детском организм в зимне-весенний период.

**Ожидаемые результаты:**

*Образовательные*:

1. Дети узнали много нового о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, получили практические навыки по приготовлению салатов. Все дети научились красиво накрывать стол для чайной церемонии.
2. Дети умеют классифицировать овощи и фрукты, выбирать наиболее полезные. Знают содержание в них определенных витаминов и их значение для здоровья организма.
3. Родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

*Воспитательные*:

1. Дети стали более выносливыми, жизнерадостными, здоровыми.
2. Дети знают и правильно придумывают названия салатов из овощей и фруктов.

**I этап подготовительный:**

1.Составление плана совместной работы с детьми, родителями. 2.Разработка конспектов НОД, бесед, игр, с детьми. 3. Подбор материала и оборудования для НОД, бесед ,игр с детьми. 4.Подбор художественного материала. 5.Создание соответствующей развивающей игры.

**II основной:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Мероприятия** | **Срок** |
| Практический труд. | 1. Уход за выращиванием овощных культур на мини-огороде. | Ежедневно. |
| 2. Подготовка лука и чеснока к обеду. | Ежедневно. |
| 3. Проведение занятий по приготовлению соков, чаев, салатов. | 2 раза в месяц. |
| Познавательные занятия. | 1. ”Загадки с грядки”2. ”Витамины и полезные продукты” | декабрь |
| 3. ”Витамины и здоровый организм”4. ”Приготовление витаминного чая” | январь |
| 5. ”Здоровая пища”6. ” Где найти витамины зимой?” | февраль |
| 7. ”Знакомство с трудом повара”(экскурсия на кухню)8. ”Приготовление фруктового сока” | март |
| 9. ”Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты”10. ”Приготовление овощного салата” | апрель |
| Беседы | 1. ”Самоанализ своего здоровья и забота о нем” (какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься) | Декабрь-апрель |
| 2. Состав рассказа ”Вкусные истории” (истории как готовятся салаты, чаи, соки) | февраль |
| Наблюдения. | 1. За ростом овощных культур на мини-огороде.  | Ежедневно |
| 2. Ведение записей в альбоме наблюдений. | 1 раз в неделю |
| Дидактические игры: | 1. ”Самые полезные продукты”2. ”Волшебный мешочек”3. ”Попробуй и отгадай”4. ”Фруктовое домино”5. ”Составь алгоритм” | 1 раз в неделю поочередно. |
| Динамическая игра: | “Поезд”(с карточками овощей и фруктов) | 1 раз в месяц. |
| Игры-соревнования: | 1. ”Овощи и фрукты”2. ”Вершки и корешки” | Январь, март |
| Сюжетно-ролевые игры: | 1. ”Овощной магазин”2. ”Семья”3. ”Детский сад”4. ”День рождения”5. ”Поликлиника”  | 1 раз в неделю, чередовать |
| Изобразительная деятельность: | 1. Аппликация: “Натюрморт”, “Как победить простуду” 2. Рисование: “Самые здоровые жители овощной улицы Сезам” 3. Лепка: “Овощи для салата”, “Блюдо с фруктами” | Декабрь-апрель. |
|  Художественная деятельность: | 1. Загадки об овощах и фруктах.2. ”Витаминные частушки”.3. Стихотворения об овощах и фруктах.4. ”Огородные сказки” (“Как вырос огурец”, “Почему помидор красный”) 5. Рассказ “Фрукты-овощи” (“Учимся правильно питаться”, Ю.П. Климович)6. Рассказ “Очень вкусный пирог” (Даниил Хармс)7. ”Учусь быть здоровым” (Цикл рассказов по темам) | Систематическая работа в течении года |
| Развлечения: | 1. Конкурс: “Красивый стол”,  | К 8 марта |
| 2. Инсценировка: По сказке “Репка” (показ младшим детям) | апрель |

Работа с родителями: 1. Консультация для родителей «Как повысить иммунитет ребенка во время сезонной простуды. 2.Папка-передвижка «Здоровый образ жизни». 3.Анкетирование «Правильное питание» . 4.Фотоконкурс «Витаминное семейное блюдо» 5.Родительское собрание «Здоровый образ жизни в семье. Поговорим о витаминах». 6.Чтение сказок , повторение и разучивание стихов, загадок об овощах и фруктах.

III этап заключительный:

1. Презентация «Овощи и фрукты – витаминные продукты».
2. Развлеченье : Инсценировка« Репка» (показ младшим детям).