

Муниципальное образование  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
городской округ город Ханты-Мансийск

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 «Одуванчик»  
(МБДОУ Детский сад № 9 «Одуванчик»)**

**Проект по познавательному развитию в средней группе  
«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

Воспитатель: Мокроусова А.С.

г. Ханты-Мансийск, 2021 г.

Тип проекта: познавательно – исследовательский, творческий.

Сроки реализации: среднесрочный

Участники проекта: воспитатели и дети средней группы «Пташки», родители.

Актуальность: Залог здоровья дошкольников - правильное питание.

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

1. *Поднимают настроение* – Фрукты и овощи сродни шоколаду – содержат вещества (селен и фолевую кислоту), которые способствуют выработке эндорфинов. Если что-нибудь не задалось или у тебя грустное настроение – съешьте яблоко или банан, и настроение улучшится.

2. *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.

3. *Добавляют витаминов* – Сколько фармацевты не бьются над созданием супервитаминок, а идеального баланса найти не могут. Невозможно в одной таблетке уместить витамины так, чтобы все они гармонично усваивались! С овощами и фруктами такой проблемы не возникает – все гармонично, все усваивается!

4. *Делают умнее* – овощи и фрукты помогут сохранить ясность ума и отличную память: недавно опубликовали результаты исследования, в котором выяснили, что 6-8 фруктов и овощей в день помогают лучше запоминать и решать математические задачи.

Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу овощей и фруктов для здоровья человека, т. е. привить детям основы здорового питания.

Цель проекта: Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей, о пользе употребления овощей и фруктов для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о здоровом образе жизни.

Задачи:

*Обучающие:*

- 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.

*Воспитательные:*

- Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и

правильного питания;

- Формировать культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью;
- Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности.

*Развивающие:*

- Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру;
- Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;
- Формировать у детей умения перерабатывать полученную в ходе исследования информацию и развивать творческие способности в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

Проблема: 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

Этапы реализации проекта:

*1 этап: Подготовительный*

- Создание предметно-развивающей среды;
- Подбор литературы и иллюстративного материала по выбранной теме;
- Подбор дидактических и настольно-печатных игр;
- Наглядный материал для родителей (папка-передвижка «Овощи и фрукты- полезные продукты»);
- Подготовка консультации для родителей на тему «Здоровое питание - здоровый ребенок».

*2 этап: Основной*

**Познавательное развитие**

- Игровая ситуация «Помоги разложить овощи и фрукты по разным корзинам»;
- Беседа «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах»;
- Беседа «Здоровый образ жизни»;
- Беседа «Что можно приготовить из овощей и фруктов»;
- Просмотр детских презентации «Мы с мамой приготовили обед из...», «Овощи и фрукты – витаминные продукты»;
- Игровая ситуация: «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов);
- НОД «Путешествие во фруктовый сад» (в рамках реализации проекта по развитию речи).

**Социально-коммуникативное развитие (через дидактические и настольно-печатные игры)**

- Аскорбинка и ее друзья (знакомство детей с витаминами);
- Найди витаминам дом (распределить витамины по овощам и фруктам);
- Загадки с грядки (силуэтное изображение овощей и фруктов);
- Четвертый лишний (развитие логического мышления);

- Веселые повара (варим борщ и компот);
- Чудесный мешочек (угадывание овощей и фруктов на ощупь);
- Узнай по вкусу;
- Фруктовое домино;
- Узнай блюдо;
- Пазлы «Овощи и фрукты»;
- Подбери по цвету;
- Найди пару.

### **Речевое развитие**

#### **1. Словесные игры и упражнения**

- Какой сок?, Какое варенье?, Какой джем? (согласование окончаний имён прилагательных и существительных)
- Назови ласково (употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов)
- Наши загадки (составление описательных загадок об овощах и фруктах)
- Один – много (окончание существительных)
- Найди по описанию (развитие связной речи)
- Что где растёт? (употребление предлогов)

#### **2. Художественная литература**

- Ю. Тувим «Овощи»;
- Фольклор - пословицы, поговорки, скороговорки, считалки, загадки;
- Д. Родари «Приключения Чиполино»;
- Белорусская народная сказка «Пых»;
- С. Михалков «Спор овощей», «Про девочку Юлю, которая плохо кушала»;
- В. Сутеев «Мешок яблок»;
- Г. Сапгир «Загадки с грядки»;
- С. Маршак «Синьор Помидор»;
- В. Коркин «Что растёт на нашей грядке?»;
- Л. Зильберг «Полезные продукты».

#### **3. Театрализованная деятельность**

- Инсценировка «Посадил дед репку» в рамках Праздника Осени

#### **Художественно-эстетическое развитие**

- Аппликация «Заготовки на зиму»;
- Лепка «Овощи в тарелке»;
- Пластинография «Фруктовый сад» (коллективная работа);
- Коллаж «Витамины в овощах и фруктах» (коллективная работа);
- Раскраски «Овощи и фрукты» (самостоятельная деятельность детей).

#### **Физическое развитие**

##### **1. Подвижные игры**

- Огуречик, огуречик;

- Огородник;
- Царь Горох;
- Овощи и фрукты;
- Вершки и корешки.

## **2.Хороводные игры:**

- Кабачок;
- Урожай;
- Яблоня;
- По малину в сад пойдем;
- Здравствуй, Осень.

## **3.Пальчиковая гимнастика:**

- Апельсин;
- Овощи;
- Капуста;
- Варим, варим мы компот;
- Мы стоим на огороде;
- Яблоко;
- У Лариски - две редиски;
- Фрукты;
- У девочки Ариночки овощи в корзиночке.

### *3 этап: Заключительный*

- Презентация детьми книжек-малышек по теме: «Овощи и фрукты - полезные продукты»
- Итоговое развлечение: «Домик для Тыквы» (приложение 1)

## **Работа с родителями:**

### 1.Консультации на тему

«Здоровое питание - здоровый ребенок»;  
 «Как витаминизировать питание ребенка»,  
 «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты».

### 2.Помощь в распечатке раскрасок для занятий по теме: «Овощи и фрукты»;

### 3.Памятки для родителей «Советы доктора Витаминкина»;

### 4.Совместная с родителями деятельность - создание книжек – малышек.

## **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.

#### **Практическая значимость:**

- Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив;
- В результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.

#### **Литература**

1. С. Н. Николаева «Методика экологического воспитания в детском саду»- М: «Просвещение», 1999 г.
2. О. Ф. Горбатенко «Система экологического воспитания в ДОУ- Волгоград: «Учитель», 2008 г.
3. 5. А. А. Вахрушев, Е. Е. Кочемасова, Ю. А. Акимова, И. К. Белова. Здравствуй мир! Для воспитателей учителей и родителей.- Москва «Баласс» 2001г.
6. О. С Ушакова Занятия по развитию речи для детей 5-7 лет Творческий центр Москва 2010.
7. Образовательная программа речевого развития детей дошкольного возраста (от 3-7(8) лет) «По дороге к азбуке» Р.Н.Бунеев, Е.В. Бунеева, Т.Р.Кислова

**Конспект итогового мероприятия  
по проекту «Овощи и фрукты – полезные продукты»  
в средней группе «Домик для Тыквы»**

*Воспитатель:* Ребята, вам хочется оказаться в какой-нибудь чудесной сказке, в которой нас могут ждать удивительные приключения? Давайте произнесем волшебное заклинание!

*Если дружно встать на ножки  
Топнуть, прыгнуть – не упасть  
То в страну веселых сказок  
Можно сразу же попасть*

*Воспитатель:* Вот, мы и оказались в одной сказке, а в какой мы сейчас узнаем!

*(Звучит музыка из мультфильма «Приключение Чиполлино!»  
Появляется Чиполлино!*

Ребята, вы догадались, в какую сказку мы попали? Чиполлино, очень взволнован! Давайте узнаем, что у него случилось!

*Чиполлино:* Дорогие, ребята! Как, я рад, что вы оказались в нашей сказке! Наверное, вы все знаете, противного сеньора Помидора! Он нашел в лесу домик Тыквы и хорошо его спрятал! Мне одному его не найти! Помогите, отыскать домик Тыквы!

*Воспитатель:* Ребята, поможем Чиполлино? Нам надо решить с чего начать поиски! Смотрите, я вижу чьи-то следы, они ведут к домикам.

*(На полу лежат следы красного цвета)*

*Воспитатель:* Перед ребятами, стоят два домика в одном живут овощи в другом фрукты! Но Сеньор Помидор смешал все овощи и фрукты. Поможем, им вернуться в свои домики!

**Дидактическая игра «Разложи овощи и фрукты»**

*(Дети садятся на стульчики и по – одному, подходят, раскладывают овощи и фрукты по разным домикам: морковь – это овощ, банан – это фрукт, свекла – это овощ....)*

*Воспитатель:* Почему полезно есть овощи и фрукты? Смотрите, ребята, сеньор Помидор, так торопился, что оставил, карту, на которой видно, куда он планирует спрятать домик Тыквы!

*(Дети с воспитателем рассматривают карту и определяют, куда им отправиться дальше).*

*Воспитатель:* Ребята, а здесь живут Витаминки А, В, С, они очень веселые и

гостеприимные, но чтобы попасть к ним в гости, нам надо прочитать, стихи о пользе витаминов!

*(Дети читают стихи о пользе витаминов)*

*Воспитатель:* Какие витамины содержатся во фруктах? Какие витамины содержатся в овощах?

*(Дети рассказывают, какие витамины живут в овощах и фруктах)*

### **Игра «Найди Витаминке дом»**

*(Дети надевают маски разных овощей и фруктов, весело танцуют, как только музыка заканчивается, ребята подбегают к своим Витаминам)*

*Воспитатель:* Нам пора, продолжить поиски домика Тыквы. Перед нами замок графинь Вишен, чтобы в него попасть, надо назвать блюда, которые можно приготовить из овощей!

### **Игра в кругу с мячом «Из фруктов можно приготовить...»**

- желе
- компот
- варенье
- джем
- пастила
- мармелад
- цукаты
- конфитюр
- сок
- фруктовый салат
- фруктовое мороженое
- фруктовая начинка для пирога

*Воспитатель:* А какое блюдо из фруктов дома готовила Лиза со своей мамой и Миша с семьей, они нам сейчас расскажут!

*(Просмотр презентации детей).*

*Воспитатель:* Как было интересно слушать! Спасибо, девочки и вашим родителям спасибо! Чтобы узнать, куда же дальше, направился синьор Помидор, нам нужно выполнить еще одно задание.

### **Игровое упражнение «Назови правильно»**

- Варенье из слив (какое?) сливовое варенье
- Варенье из груш (какое?) грушевое варенье
- Варенье из персиков (какое?) персиковое варенье
- Сок из яблок? (какой?) яблочный сок
- Сок из граната? (какой) гранатовый сок
- Сок из апельсина (какой?) апельсиновый сок



- Начинка из персика (какая?) персиковая начинка
- Начинка из груш (какая?) грушевая начинка

*Воспитатель:* Граф Вишня, очень рад, что вы справились с этим заданием! По секрету, он нам рассказал, что в подземелье, где синьор Помидор, держит своих узников, есть потайная комната, в которой и спрятан домик Тыквы! Чтобы пробраться в подземелье синьора Помидора, нам надо перехитрить стражников Лимончиков.

### **Игра «Обойди стражников»**

*(Перед ребятами лежат картинки с вредными продуктами и полезными продуктами)*

*Воспитатель:* Ребята, вы должны выбрать только полезные продукты, а если вы выберете вредные, то мы не сможем пройти незаметно мимо стражников Лимончиков!

*(Дети выбирают овощи и фрукты)*

*Воспитатель:* Мы справились со всеми заданиями, смогли пройти мимо стражников Лимончиков. А вот и потайная комната синьора Помидора! Но, нам сюда не попасть, без ключа! Послушайте, Чиполлино, нам хочет что-то сообщить!

*Чиполлино:* Ребята, мои друзья, Редиска и граф Вишенка помогли выманить ключи у Синьора Помидора. Их целая связка! На ключах есть картинки овощей, нам нужно подобрать ключ к замку, чтобы форма овоща была похожа на геометрическую форму замочной скважины.

*(Воспитатель выкладывает перед детьми множество ключей, дети сравнивают форму овоща с формой замочной скважины и поворачивают ключ и кладут на поднос рядом с замком. Когда все ключи подобраны, слышится щелчок и открывается потайная дверь)*

*Воспитатель:* Вот, мы и отыскали, домик Тыквы! Он будет, очень рад! Давайте, его позовем!

*(Дети зовут Тыкву, появляется Тыква и благодарит детей)*

*Воспитатель:* Дети, ну а нам пора прощаться с Чиполлино и его сказочными друзьями! Чтобы обратно попасть в детский сад, нам нужно произнести волшебное заклинание!

*Если дружно встать на ножки  
Топнуть, прыгнуть – не упасть  
То легко ребята смогут*

*Снова в детский сад попасть*

*Воспитатель:* Вот мы и вернулись, в нашу группу! Ребята, вам понравилось наше сказочное приключение с Чиполлино? Почему полезно есть овощи и фрукты?

