

# «Кто из нас, из овощей, и полезней, и нужней?»



Познавательно-исследовательский  
проект по экологии для детей  
среднего возраста

Выполнила: Богданович Т.И.

**Продолжительность проекта:** учебный год.

**Участники проекта:** дети средней группы, их родители и воспитатель.

## **Актуальность проекта:**

Овощи – это тот продукт с которым дети сталкиваются ежедневно, могут их потрогать, понюхать, попробовать. Зная названия многих овощей, современные дети не всегда понимают откуда берутся овощи, сколько труда и усилий надо приложить, чтобы их вырастить. Не все дети любят есть овощи, не понимают их пользы и необходимости для здоровья. Всестороннее изучение овощей позволит доказать важность каждого овоща, наличие в нём полезных веществ и витаминов, необходимых для роста и развития человека.



**Цель:** сформировать у детей понятие о важности и пользе овощей.

**Задачи:**

1. Расширять и обобщать знания детей об овощах, их пользе для здоровья человека;
2. Познакомить детей с условиями необходимыми для выращивания овощей; вырастить некоторые овощи;
3. Развивать внимание, речь, память, мышление;
4. Воспитывать любознательность, наблюдательность, трудолюбие, желание участвовать, помогать в процессе выращивания овощей.

**Ожидаемый результат:**

Дети систематизируют знания об овощах, научатся выращивать некоторые виды овощей; осознают необходимость и важность употребления их в пищу.



# Этапы проекта:

**1этап. Организационный**  
(постановка проблемы, пути её решения)

**2этап. Основной**(подбор и изучение материалов по теме;совместная и самостоятельная деятельность)

**3этап. Заключительный**(оценка эффективности реализации проекта; презентация совместного творческого продукта).



# Методическое сопровождение проекта:

Беседы , сказки об овощах;  
Загадки, стихи, потешки;  
Дидактические, экологические,  
пальчиковые, речевые игры;  
Эксперименты;  
Песни, мультфильмы об овощах;  
Совместное выращивание овощей;  
Речевое и художественное творчество.



## Практическая деятельность по реализации проекта:

- **Познавательно-исследовательская деятельность:**

- рассматривание иллюстраций, фотографий овощей;
- обследование и изучение натуральных овощей;
- проведение опытов и экспериментов;
- просмотр развивающих мультфильмов («Запоминай-ка Овощи», «Весёлая школа-овощи», «Уроки от Пинги и Кроки»);
- изготовление блюд из овощей;
- совместно с родителями сбор сведений о любимом овоще и их оформление их в виде коллажа;



# Эксперимент: «Какой овощ самый сладкий»



# «Где «прячется» запах в овощах»



# «Почему от лука плачут?»



## • Коммуникативная деятельность:

-беседы, рассказы, сказки, потешки, загадки, стихи, песни об овощах (З.Александрова «Картошка», С.Михалков «Овощи», С.Иванов «Весёлый огород», Л.Некрсова «Огородники», А. Береснев «Приходите в огород», «Огородница», «Горох-хитрец», О.Григорьев «Лук», В. Сабиров «Вестник лета», «На грядке все в порядке», «Помидоры» и пр.

Русская народная сказка «Репка», А.Н. Толстой «Мужик и медведь», Дж.Родари «приключения Чиполлино», Г.-Х. Андерсен «Принцесса на горошине» и др.

-инсценировка по ролям «Спор овощей»;

-составление описательных, творческих рассказов об овощах, придумывание загадок(совместно с родителями);

## • Продуктивная деятельность:

-Аппликация «Натюрморт из овощей», лепка «Овощи на тарелке», рисование овощей, овощи из бумаги, природного материала, поделки и блюда из овощей, изготовление масок-овощей для инсценировки.

## • Трудовая деятельность:

-выращивание овощей (в группе и на грядку): лука, чеснока, гороха, огурцов, томатов, кабачков



- Игровая деятельность:

- Дидактические, экологические игры: «Вершки и корешки», «Собери картинку», «Съедобное – несъедобное», «Угадай по описанию», «Что приготовили», «Что лишнее», «Чьё семечко?» ;
- Театрализованные игры: ролевые диалоги, инсценировки сказок стихотворений;
- Речевые и хороводные игры: «В огород пойдём, урожай соберём...», «Урожай собирай»;
- Подвижные игры: «Посадка картошки», «Собери овощи», «Кто быстрее»...



# Играем и рисуем





# Результат работы:

## А. Олегова Ешьте овощи и фрукты!

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех  
болезней.

Нет вкусней их и  
полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не  
счесть.

Значит, нужно это есть!



- ✓ Дети расширят и обобщат знания об овощах, их пользе, способах их выращивания.
- ✓ В результате различных видов деятельности у детей будет развиваться связная речь, память, внимание, логическое мышление.
- ✓ В процессе трудовой деятельности дети научатся садить овощи, ухаживать за ними. Сформируется бережное отношение к труду, любознательность.
- ✓ Вместе с родителями дети изготовят коллажи о своём любимом овоще, составят о нем небольшой рассказ, доказывая полезность именно этого овоща. Изготовят разные блюда из овощей дома- это будет совместное



Ешьте больше овощей-  
Будете вы здоровей!



# Влияние продуктов различных цветов на организм



**ЛИКОПИН**  
красный



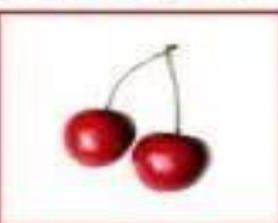
Перец



Помидор



Яблоко



Вишня



Арбуз

Сокращают риск развития рака, содержат антиоксиданты, защищающие клетки от разрушения

<http://andreybobkov.com>



**БЕТА-КАРОТИН**  
оранжевый, желтый



Морковь



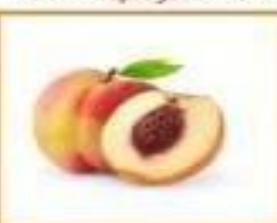
Перец



Лимон



Тыква



Персик

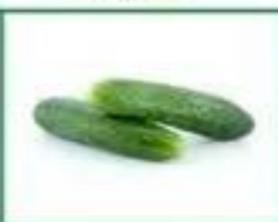
Улучшают зрение, сокращают риск развития рака, сердечной недостаточности, укрепляют иммунитет



**ХЛОРОФИЛЛ**  
зеленый



Брокколи



Огурец



Горох



Яблоко

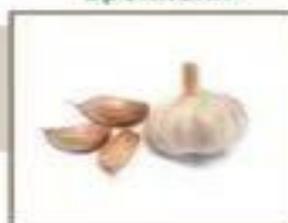


Авокадо

Уменьшают риск развития заболеваний, приводящих к слепоте, защищают организм от различных типов рака



**АНТАКСАНТИН**  
белый, коричневый



Чеснок



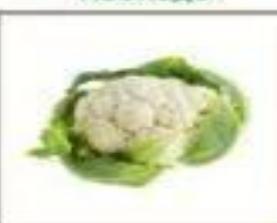
Имбирь



Грибы



Лук

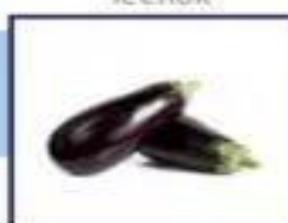


Цветная капуста

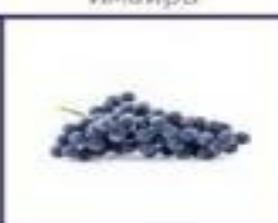
Содержат антиоксиданты, снижают риск развития рака, инсульта и болезней сердца, улучшают память



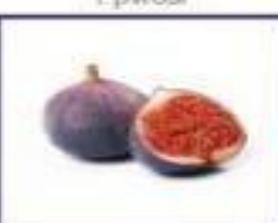
**АНТОЦИАНИН**  
голубой, фиолетовый



Баклажан



Виноград



Инжир



Голубика



Ежевика

Снижают уровень холестерина и кровяное давление, сокращают риск развития рака желудка и болезней сердца