

**ПРОЕКТ**

**« ОВОЩИ ЯГОДЫ И  
ФРУКТЫ ВИТАМИННЫЕ  
ПРОДУКТЫ»**



*Автор проекта : Михайлова Елена Анатольевна*

**AR**

## **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.

Некоторые дети весной 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 1 младшей группы ДОО 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.

# Название проекта:

## «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

Авторы проекта: Воспитатели Михайлова Е.А. и дети 1 младшей группы.

Эпиграф проекта:

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесать.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты —

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

Тип проекта: Две недели (краткосрочный), познавательно- исследовательский, здоровьесберегающий.

Проблема: Овощи, ягоды и фрукты – полезные и вкусные продукты?

Предполагаемый результат:

- дети знают и называют овощи, ягоды и фрукты по внешнему виду (цвету, вкусу)
- дети понимают, что фрукты растут в саду, а овощи в огороде
- у детей сформированы представления о пользе витаминов
- развитие познавательно исследовательских и творческих способностей
- детей
- повышение речевой активности, активизация словаря по теме : «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Витамины».

# Цель проекта:

- Расширить и обобщить знания детей об овощах, ягодах и фруктах, их полезные свойства через разные виды деятельности (сенсорных навыков, познавательного интереса, речи). Объяснить, что в овощах содержатся витамины, необходимые для нашего здоровья.

## Задачи проекта:

1. Систематизирование и обобщение представлений детей об овощах, ягодах и фруктах.
2. Обогащение активного словаря за счет существительных, обозначающих овощи и фрукты, прилагательных, обозначающих признаки и свойства предмета.
3. Знакомство с понятием витамины. Сформировать у детей представление о том, что витамины, содержащиеся в овощах, ягодах и фруктах, полезны для здоровья человека.
4. Развитие логического мышления, внимания, любознательности, бережного отношения к природе.
5. Развитие умения исследовательских действий.

# План реализации проекта.

<b>ЭТАП:</b>	<b>ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:</b>
<b>1.Целеполагание</b>	Подготовка необх одимого материала для реализации проекта; Подбор и изучение научной литературы по данному вопросу; Анкетирование родителей и детей на тему «Чем питаются ваши дети?» Беседа «Витамины. Что это такое?»
<b>2.Введение в проект</b>	Дидактическая игра «Полезно - вредно» (задача: оценить полезные и не полезные качества продуктов).
<b>3.Работа с родителями</b>	Анкетирование родителей на тему «Чем питаются ваши дети?»; Консультация для родителей «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»; Выставка рисунков «Овощи, ягоды и фрукты», «Стихи про витамины, овощи и фрукты».
<b>4.Реализация проекта (обучающая деятельность)</b>	Чтение русских народных сказок «Репка», «Пых», заучивание и чтение стихотворений об овощах и фруктах наизусть, рассказывание стихотворений родным и близким. Малые фольклорные формы: потешки (огурчик, помидор, апельсинка, грушка). Дидактические игры «Полезно – вредно», «Помоги зайчику собрать урожай». Разрезные картинки на тему : «Овощи», «Фрукты». Пальчиковые игры «Засолка капусты», «Огород», «Фрукты», «Яблонька». Беседы «Витамины. Что это такое?», «Как сохранить свое здоровье?»

<b>5.Реализация проекта (продуктивная деятельность)</b>	<p>Рассматривание иллюстраций: «Знакомство с фруктами», «Знакомство с овощами», «Знакомство с ягодами»</p> <p>Сказка-инсценировка «Репка» с участием детей.</p> <p>НОД «Помидор и огурец» (лепка);</p> <p>Аппликация с элементами рисования, «Витаминный борщ»;</p> <p>Интегрированное занятие «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» .</p>
<b>6.Итоги проекта</b>	<p>Фотоотчет, Презентация проекта «Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты».</p>



# Дети с интересом играют с дидактическими играми





Дети с удовольствием едят морковь,  
которую принес зайка





А здесь ребятки очень увлечены  
раскрашиванием овощей









А здесь идет спор, куда и какая деталь подходит, при собирании пазлов





# Выставка рисунков родителей





А здесь мы с детьми попытались  
рассказать сказку «Репка»





Спасибо за внимание!

**Ешьте больше овощей,  
Будете вы здоровей !**

