



Творческий краткосрочный проект

## **«ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

**Авторы-составители:** Хасанова А.А.,

**Вид проекта:** творческий.

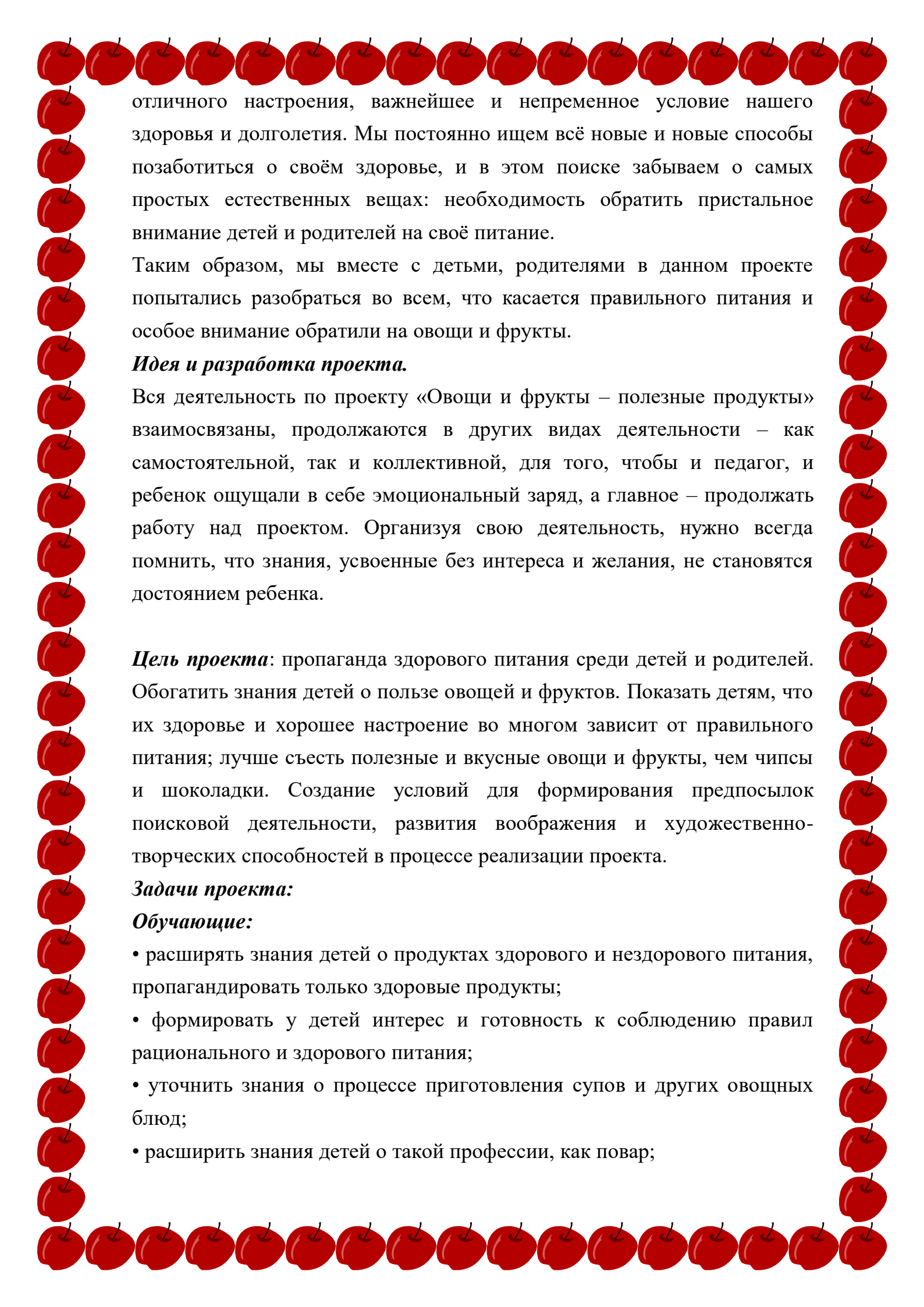
**Участники проекта:** педагоги ДООУ, дети, родители.

### **Актуальность.**

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, киришечек, чупа – чупсов и т. д. у детей формируются искажённые взгляды на питание. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности,



отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

***Идея и разработка проекта.***

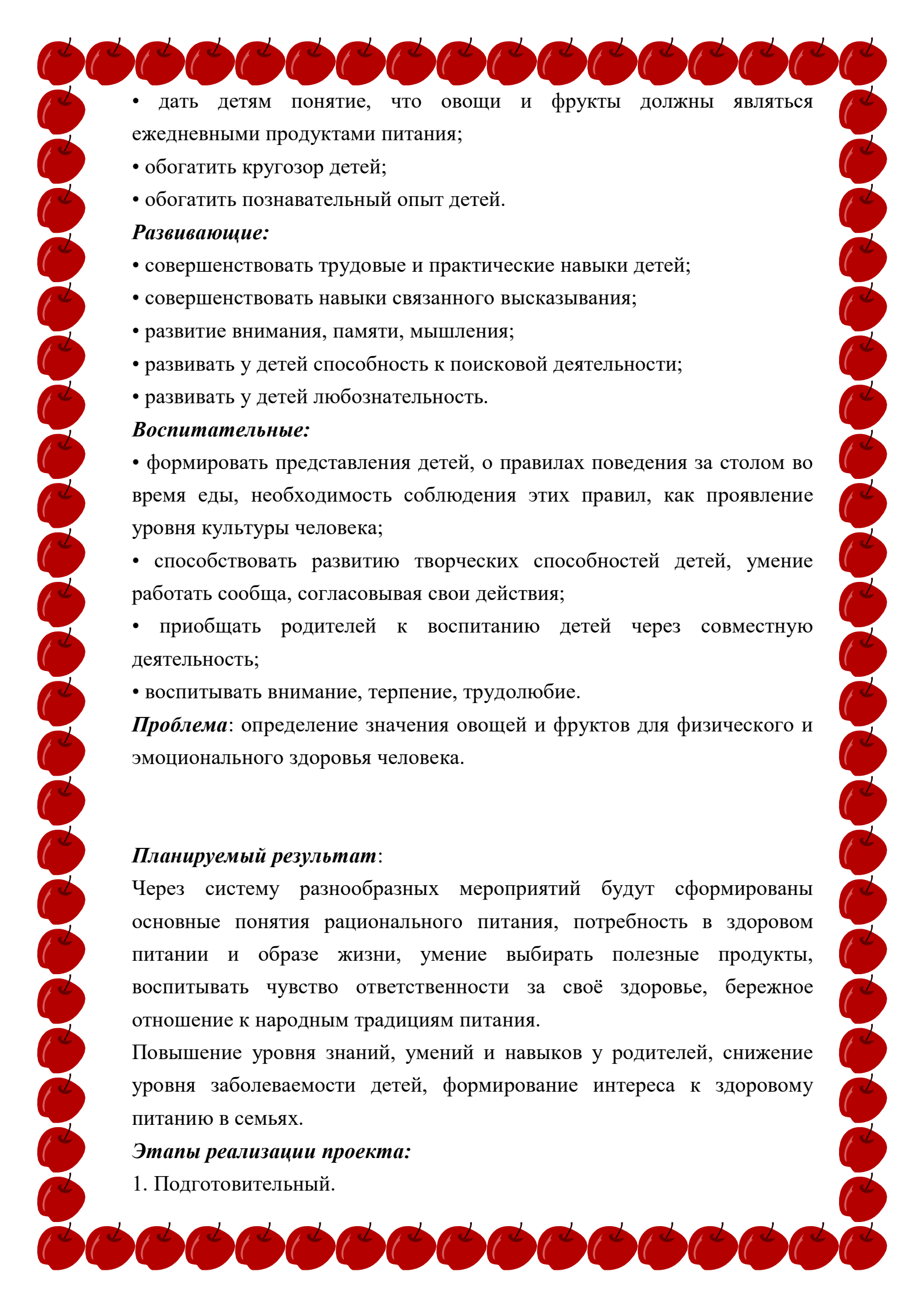
Вся деятельность по проекту «Овощи и фрукты – полезные продукты» взаимосвязаны, продолжаютя в других видах деятельности – как самостоятельной, так и коллективной, для того, чтобы и педагог, и ребенок ощущали в себе эмоциональный заряд, а главное – продолжать работу над проектом. Организуя свою деятельность, нужно всегда помнить, что знания, усвоенные без интереса и желания, не становятся достоянием ребенка.

***Цель проекта:*** пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Обогащать знания детей о пользе овощей и фруктов. Показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания; лучше съесть полезные и вкусные овощи и фрукты, чем чипсы и шоколадки. Создание условий для формирования предпосылок поисковой деятельности, развития воображения и художественно-творческих способностей в процессе реализации проекта.

***Задачи проекта:***

***Обучающие:***

- расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- уточнить знания о процессе приготовления супов и других овощных блюд;
- расширить знания детей о такой профессии, как повар;

- 
- дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания;
  - обогатить кругозор детей;
  - обогатить познавательный опыт детей.

***Развивающие:***

- совершенствовать трудовые и практические навыки детей;
- совершенствовать навыки связанного высказывания;
- развитие внимания, памяти, мышления;
- развивать у детей способность к поисковой деятельности;
- развивать у детей любознательность.

***Воспитательные:***

- формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
- приобщать родителей к воспитанию детей через совместную деятельность;
- воспитывать внимание, терпение, трудолюбие.

***Проблема:*** определение значения овощей и фруктов для физического и эмоционального здоровья человека.

***Планируемый результат:***

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

***Этапы реализации проекта:***

1. Подготовительный.



2. Основной.

3. Заключительный

***Подготовительный этап:***

- Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- Подготовить методическое обеспечение проекта.
- Консультация для родителей «Полезно - вредно»
- Создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах».
- Организация экскурсии на кухню детского сада.

Основной этап.

Перспективное планирование:

Область развития .Содержание работы

***Социально – коммуникативное развитие***

Культура поведения за столом; правила питания; д/и «Полезное и вредное», «Вершки и корешки»; сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе»; игра-тренинг «Случай во время обеда»; конкурс «Самый аккуратный за столом»; игра «Узнай на вкус»

***Познавательное развитие***

Комплексное занятие по ознакомлению с окружающим миром и «Витамины А и В»; беседы на тему здорового питания, значения овощей и фруктов для здоровья человека; культура поведения за столом; правила питания.

***Речевое развитие***

Общение «Для чего мы едим? », «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет? » Рассуждалка «Что такое здоровое питание? »; активизация словарного запаса: название различных фруктов и овощей, витаминов и микроэлементов, дать понятие слову «ярмарка», подбор относительных прилагательных, обозначающих цвет, форму, вкус овощей.

***Художественно – эстетическое развитие***

Рисование на темы: «Овощной суп», «Мои любимые фрукты»; коллективная аппликация «Полезно - вредно»; создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах»



### ***Физическое развитие***

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Собери урожай» (эстафета, «Баба сеяла горох», «Полезно – вредно» (подобие «Съедобно – несъедобно»); физкультминутки на каждом занятии.

### ***Заключительный этап.***

На заключительном этапе мы вместе с детьми проанализировали свою работу над проектом, отметив, что удалось и что было особенно интересным, сделали коллаж «Полезно – вредно»

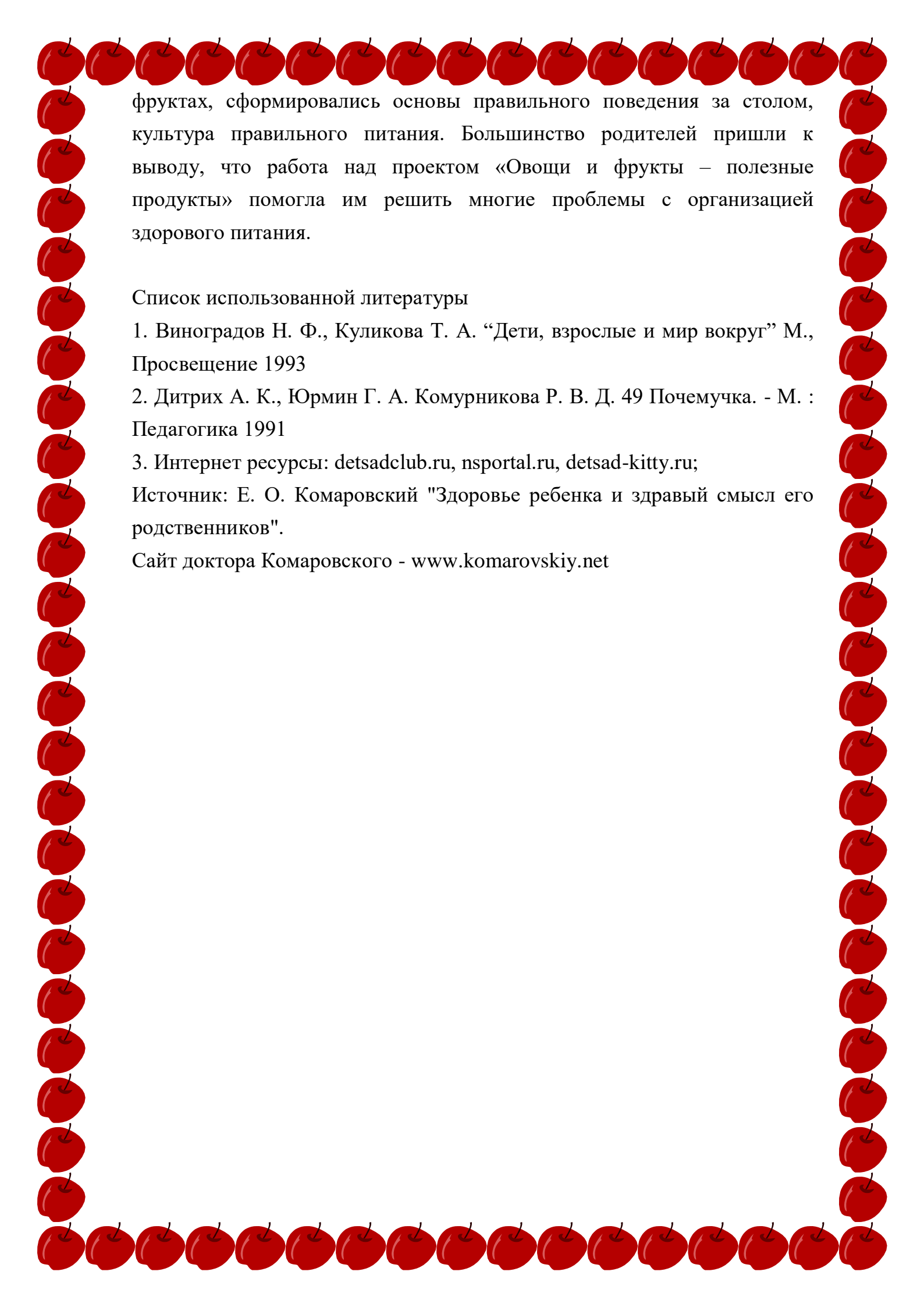
### ***Вывод.***

Метод проектов оказался очень эффективен и актуален на сегодняшний день. Он дает возможность ребенку экспериментировать, систематизировать полученные знания, развивает творческие способности и коммуникативные навыки, которые позволят ребенку в дальнейшем адаптироваться к школьному обучению, что является одной из главных задач федеральных государственных общеобразовательных стандартов.

### ***Результаты проекта:***

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;
- большинство детей освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом;
- дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе;
- ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;
- совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив.

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах и минеральных веществах в овощах и



фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Овощи и фрукты – полезные продукты» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.

#### Список использованной литературы

1. Виноградов Н. Ф., Куликова Т. А. “Дети, взрослые и мир вокруг” М., Просвещение 1993
  2. Дитрих А. К., Юрмин Г. А. Комурикова Р. В. Д. 49 Почемучка. - М. : Педагогика 1991
  3. Интернет ресурсы: [detsadclub.ru](http://detsadclub.ru), [nsportal.ru](http://nsportal.ru), [detsad-kitty.ru](http://detsad-kitty.ru);
- Источник: Е. О. Комаровский "Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников".  
Сайт доктора Комаровского - [www.komarovskiy.net](http://www.komarovskiy.net)





