

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 25 муниципального образования  
Темрюкский район

### **Проект.**

**Тема: «Полезные продукты питания»**

Образовательная область: Социально коммуникативное

Возрастная группа: Средняя

Вид проекта: познавательный – исследовательский, творческий.

Исследования технологии:

- Здоровье сберегающие
- Проектной деятельности
- Игровой деятельности
- Экспериментирование
- Личностно-ориентир модели

**Автор:** Степанченко Наталья Александровна

Воспитатель МБДОУ ДС ОВ № 25

«Человеку нужно есть  
Чтобы встать и чтобы сесть.  
Чтобы прыгать кувыркаться,  
Песни петь, дружить, смеяться,  
Чтоб расти и развиваться  
И при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь»

**Тип проекта:** познавательный, творческий

**Длительность проекта:** долгосрочный

**Срок реализации проекта:** сентябрь-январь 2021-2022г.

**Участники проекта:** Дети, воспитатель, родители.

**Цель проекта:** расширение знаний детей 4-5 лет о продуктах питания (описание продукта, его полезные свойства, способ или место его добывания, приготовление блюд из него).

**Задачи:**

➤ Образовательные:

Формировать знания о правилах здорового питания;

Познакомить с группами витаминов ;

➤ Развивающие:

развивать творческие способности у детей и умение работать сообща.

➤ Воспитательные:

формировать у детей эмоционально – доброжелательное отношение к творческой инициативе взрослых и детей.

**Проблема проекта:**

Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

**Актуальность проблемы:**

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья.

Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, газводы и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание.

Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае

котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

## Содержание проекта

### *Методы работы:*

- словесный;
- практический;
- наглядный.

### *Реализация проекта предполагает:*

- взаимодействие воспитателя с детьми;
- взаимодействие воспитателя с родителями;
- совместную деятельность родителей и детей;
- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги-дети-родители.

### *Формы реализации проекта:*

- беседы;
- непосредственно образовательная деятельность;
- дидактические игры;
- чтение художественной литературы, отгадывание загадок;
- продуктивная деятельность.

### **Этапы реализации проекта:**

#### **1. Подготовительный этап**

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.

#### **2. Основной этап**

- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.
- Реализация проекта через разные виды деятельности: проведение бесед с детьми, рассматривание пособий, художественно – творческая деятельность, проведение дидактических и настольных игр, разучивание стихов, потешек, отгадывание загадок по теме.

#### **3. Ожидаемый 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 свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания. Дети приобретут первичные представления о полезности

витаминов, пищи, о том, что вредно и что полезно для здоровья научатся правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, вилкой, салфеткой. А родители обратят внимание на рацион своих детей, изменят их меню, сделав его более витаминизированным и полезным, получат представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников.

### План мероприятий по осуществлению проекта

Время проведения	Мероприятия	Задачи
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание иллюстраций с изображением</li> <li>• Беседа «Какие продукты питания мы знаем»</li> <li>• дидактическая игра (лото) «Фрукты и овощи».</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Знакомить детей с некоторыми видами полезных продуктов питания</p> <p style="text-align: center;">Расширять представления детей о вредной и полезной пище, и ее необходимости для жизнедеятельности организма</p> <p style="text-align: center;">Закрепление названий овощей и фруктов.</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Овощи и фрукты-полезные продукты</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Семья покупает полезные продукты»</li> <li>• Консультация для родителей «Как научить ребёнка есть здоровую пищу»</li> <li>• Чтение стихотворения Н.Довженко «Ешьте овощи и фрукты»</li> <li>• Дидактическая игра «Отгадай овощ или фрукт на вкус»</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Расширять знания о полезных свойствах овощей и фруктов; способствовать осознанию необходимости витаминов в пище человека.</p> <p style="text-align: center;">Закрепить ранее полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.</p> <p style="text-align: center;">Познакомить с элементарной классификацией: овощи растут на грядке, в огороде, а фрукты на дереве.</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутка «Яблоко»</li> <li>• Подвижная игра «Собери урожай»</li> <li>• Лепка «Слива и лимоны»</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;</p> <p style="text-align: center;">Продолжать знакомить детей</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация для родителей «Как научить ребёнка есть здоровую пищу»</li> <li>• Чтение стихотворения Н.Довженко «Ешьте овощи и фрукты»</li> <li>• Дидактическая игра «Отгадай овощ или фрукт на вкус»</li> </ul>	<p>полученные знания о полезных продуктах, здоровом питании.</p> <p>Познакомить с элементарной классификацией: овощи растут на грядке, в огороде, а фрукты на дереве.</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультминутка «Яблоко»</li> <li>• Подвижная игра «Собери урожай»</li> <li>• Лепка «Слива и лимоны»</li> <li>• Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»</li> <li>• Пальчиковая игра «Компот».</li> </ul>	<p>Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;</p> <p>Продолжать знакомить детей разным полезным продуктам питания..</p>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание картинок овощей и фруктов</li> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Кофе»</li> <li>• Беседа «Что растёт на грядках, что растёт в саду»</li> <li>• Д.И. «Что можно приготовить из картофеля»</li> </ul>	<p>Закрепить знания об овощах и фруктах.</p> <p>Познакомить детей с главными источниками витаминов – фруктами и овощами</p> <p>Закрепить названия и особенности труда данных профессий</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Каша – здоровье наше».</li> <li>• Чтение стихотворений Э. Керра «О витаминах»</li> <li>• Беседа «Если хочешь быть здоровым»</li> <li>• Подвижная игра «Полезное неполезное».</li> </ul>	<p>Формировать у детей представление о пользе каши и рационе детского питания.</p> <p>Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.</p>

## Познавательные беседы:

### Тема: «Овощи и фрукты полезные продукты»

**Цель:** закрепление у детей интереса к знаниям об овощах и фруктах.

#### Задачи:

1. Закрепление у детей элементарных представлений об овощах и фруктах.
2. Развитие умения употреблять в речи названия овощей и фруктов, понимать обобщающее слово «овощи» и «фрукты». Закрепление цвета: красный, желтый, фиолетовый (как добавочный к цвету синий);
3. Развитие логического мышления при отгадывании загадок;
4. Формирование представлений об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья человека;
5. Формирование навыка понимания и выполнения команд воспитателя;
6. Согласовывать действия с речью ;
7. Развитие познавательных способностей детей, любознательности, логического мышления, воображения.

#### Методы и приемы:

1. практические
2. наглядные
3. словесные
4. игровые

**Предварительная работа:** Беседы об овощах и фруктах - витаминных продуктах. Рассматривание иллюстраций, муляжей; чтение загадок, дидактические и подвижные игры.

#### Ход НОД

Дети входят в зал, здороваются с гостями. Слышится плачь. (аудиозапись)

**Воспитатель.** Ой, ребята, кто-то плачет, пойду - посмотрю. (Входит с зайцем на руке). Ребята, да это же заяц плакал.

- Что с тобой, заяц, заяц-попрыгайка?

**Заяц.** Здравствуйте, девочки. Здравствуйте, мальчики. (Дети здороваются). Зубки у меня болят, Глазки плохо видят, Ножки у меня не ходят, Силушки уходят.

**Воспитатель.** Да ты наверно витамины не ел.

**Заяц.** Витамины – это что? Где я их возьму?

**Воспитатель.** Не плачь заяц. Ребята, пожалейте зайку. Погладьте зайку. Мы тебе обязательно поможем!

**Воспитатель.** Ребята, давайте мы с вами отправимся в страну «Витамины» и возьмем с собой Зайку. Страна «Витамины» далеко, и поэтому мы полетим на воздушном шаре. Цепляемся все за веревку и полетели!

Дети становятся друг за другом, имитируя полет.

**Воспитатель.** Вот и наша остановка! Вот мы и в стране «Витамины».

**Заяц.** Ой, куда мы приехали? (Иллюстрация с изображением огорода).

**Воспитатель.** Ребята, что это? (огород) Давайте расскажем Зайке, что здесь растет? (ответы детей). Давайте посадим овощи. Я ребятки, загадаю вам загадки, Вы отгадки все найдите и с грядки их соберите.

1. Он круглый и красный,  
Как глаз светофора.  
Среди овощей  
Нет сочней ... (помидора)
2. Летом в огороде  
Свежие, зеленые,  
А зимою в бочке  
Крепкие, солёные. (огурец)
3. Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи –  
Меня там ищи! (капуста)
4. Растет в земле на грядке,  
Оранжевая, длинная, сладкая. (морковь)
5. И зелен и густ  
На грядке куст.  
Покопай немножко –  
Под кустом ... (картошка)
6. Золотист он и упруг,  
Всем полезный круглый .... (лук)

**Воспитатель.** Вот все овощи мы и собрали с грядки. Теперь ты понял, Заяц, где растут овощи. В них очень много витаминов!

**Пальчиковая игра «Салат»**

«Мы капусту рубим, рубим  
Мы морковку трём, трём.  
Солью мы его посыпим,  
И руками мы помнём.  
Вот такой у нас салат, витаминами богат.  
Вкусный и полезный». (Гладят живот)

**Воспитатель.** А теперь ребята пойдёмте дальше.

**Физминутка**

По ровненькой дорожке,  
Шагают наши ножки (идут)  
По пням и по кочкам, (прыжки с продвижением вперед)  
По камушкам, по камушкам  
В яму – Бух!!! (присесть)  
По дорожке мы идем  
В сад зеленый мы зайдем.  
Что растёт здесь, посмотрите,  
И зайчонку расскажите.

Показывает, иллюстрацию с изображением фруктового сада.

**Воспитатель.** Ребята вот мы и пришли в сад. Как здесь вкусно пахнет!  
Давайте мы подышим.

**Дых гимнастика!**

Носом вдох, а выдох ртом!

Дышим носом, а потом,

Ртом мы воздух набираем,

Через носик выдуваем!!!

**Воспитатель.** Ребята, что растет в саду?

- Какие деревья растут в саду? (фруктовые)

- На чем растут фрукты?

- Но наши деревья стоят без фруктов. Давайте мы на деревья прикрепим фрукты, чтоб было видно, что это дерево фруктовое.

- Какие фрукты растут на яблоневом дереве, грушевом дереве, лимонном дереве, сливовом дереве? (дети прикрепляют фрукты на деревья под осетинскую песню «Дыргъдон»)

- Молодцы! Во фруктах очень много витаминов!

- Ребята, а какого цвета у нас фрукты?

**Воспитатель.** Ты запомнил Зайка, что растете у нас в саду?

- А зачем нам нужны овощи и фрукты? Для чего мы должны их есть? (в них много витаминов и они очень полезные)

- А прежде чем их съесть, что мы должны сделать с фруктами и овощами? (помыть, т.к. они бывают грязные и на них бывают микробы).

**Воспитатель:** ребята, давайте расскажем Зайке наш девиз. Запомни Зайка  
Ешь ты овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Будешь ты здоровым!

**Воспитатель:** Ты понял Зайчик, что такое витамины и где ты их можешь  
взять?

**Заяц:** Да, я все понял! Пойду соберу себе овощи и фрукты – витаминные  
продукты.

**Д/Игра «Что пропало?»**

- Решил Заяц собрать себе фрукты на обед. Нашел яблоко, нашел грушу,  
нашел лимон. Побежал зайчик за корзиной и вдруг, пробежала мимо лисичка  
и украла кое-что. Что за фрукт украла лисичка?

- Решил Заяц собрать себе на ужин овощи. Нашел морковку, капусту, огурец.  
Побежал зайчик за корзиной и вдруг. Пробежала мимо лисичка и украла кое-  
что. Что за овощ украла лисичка?

Зайчик плачет.

**Воспитатель:** Не плачь Зайка. Наши ребята подарят тебе целую корзину  
овощей и фруктов. Но для этого нам надо вернуться обратно в садик.

Цепляемся за воздушный шар и летим обратно в детский сад (под музыку).

**Воспитатель:** Вот мы и в детском саду. Помните, что мы должны подарить  
Зайчику? (корзину с фруктами и овощами)



1. Он круглый и красный,  
Как глаз светофора.  
Среди овощей  
Нет сочней ... (помидора)
2. Летом в огороде  
Свежие, зеленые,  
А зимою в бочке  
Крепкие, солёные. (огурец)
3. Уродилась я на славу,  
Голова бела, кудрява.  
Кто любит щи –  
Меня там ищи! (капуста)
4. Растет в земле на грядке,  
Оранжевая, длинная, сладкая. (морковь)
5. И зелен и густ  
На грядке куст.  
Покопай немножко –  
Под кустом ... (картошка)
6. Золотист он и упруг,  
Всем полезный круглый .... (лук)

**Воспитатель.** Вот все овощи мы и собрали с грядки. Теперь ты понял, Заяц, где растут овощи. В них очень много витаминов!

**Пальчиковая игра «Салат»**

«Мы капусту рубим, рубим  
Мы морковку трём, трём.  
Солью мы его посыпим,  
И руками мы помнём.  
Вот такой у нас салат, витаминами богат.  
Вкусный и полезный». (Гладят живот)

**Воспитатель.** А теперь ребята пойдёмте дальше.

**Физминутка**

По ровненькой дорожке,  
Шагают наши ножки (идут)  
По пням и по кочкам, (прыжки с продвижением вперед)  
По камушкам, по камушкам  
В яму – Бух!!! (присесть)  
По дорожке мы идем  
В сад зеленый мы зайдем.  
Что растёт здесь, посмотрите,  
И зайчонку расскажите.

Пройдите все за стол. Перед вами овощи и фрукты и волшебные витамины. Вам надо насытить фрукты и овощи витаминами. В процессе работы спрашивать у детей, что он подарит Зайчику – овощ или фрукт? Готовые картинки дети складывают в корзину и дарят Зайчику. Заяц благодарит их и уходит.

**Итог занятия**

- Ребята, кто к нам в гости приходил?
- В какую страну мы отправились путешествовать?
- Что мы сажали на грядках?
- Ребята, а где растут фрукты?
- Для чего надо кушать овощи и фрукты? (ответы детей).

Запомните сами и расскажите другим:

Ешь ты овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Будешь ты здоровым!

Молодцы! На этом наше занятие закончилось. До свиданья!