ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕНТОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬАЯ ШКОЛА

пос. ПРОСВЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «МИШУТКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ



Проект в средней группе   
«Овощи и фрукты - полезные продукты»

Составили и провели проект: Климова Е.А., воспитатель высшей квалификационной категории

пгт Рощинский,2020г

**Название проекта:**

«Овощи и фрукты - полезные продукты»

**Актуальность**

* 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, кириешек, чупа-чупсов, газ воды 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 пище, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

**Цель проекта:**

формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека; закреплять понятия «овощи» и «фрукты», пользе их употребления; учить детей совместно с родителями изготавливать книжки-малышки; способствовать развитию творческих способностей детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Тип проекта:**

Образовательный.

**Участники проекта:**

воспитатели группы, дети средней группы и их родители.

**По продолжительности:**

краткосрочный (2 недели)

**Проблема:**

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

**План реализации проекта:**

1. **Подготовительный этап**

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

1. **Основной этап (практический)**

* 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.

1. **Заключительный**

Обобщение опыта по оздоровлению детей через организацию:

* Выставки детско-родительских работ по теме «Здоровое питание».
* Оформление информации для родителей «Основные принципы здорового питания дошкольника».
* Коллективную работу «Овощи и фрукты - витаминные продукты». -Изготовление «Кулинарной книги полезной и здоровой еды».

**Ход проекта.**

**НОД.**

**Познание.**

Цель: Закреплять умение рассматривать, описывать и сравнивать продукты питания. Сформировать знания о витаминах, их пользе для человека.

Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

1. Тема: «Витамины».
2. Тема: презентация «Здоровое питание».
3. Тема: «Полезные и вредные продукты».
4. Конспект занятия по развитию речи «Ребятки с грядки»
5. Конспект по развитию речи «Овощи - фрукты»

**Общение.**

Цель: Рассматривание, сравнение и описание предметов. Формулирование высказываний и самостоятельных суждений, составление предложений. Эмоционально реагировать на рассказ, задавать вопросы.

1. Тема: беседа «Каша - здоровье наше».

1. Тема: чтение стихотворений о правильном питании.
2. Тема: отгадывание загадок про овощи и фрукты.
3. Тема: разучивание стихотворения с использованием мнемотехники «Хозяйка однажды с базара пришла».

**Художественное творчество.**

Цель: Рассматривание продуктов питания. Участие в беседе о цвете и форме. Выполнение задания по образцу. Самостоятельный выбор цвета продукта питания. Развитие мелкой и крупной моторики рук.

1. Тема: «Овощи и фрукты» (раскрашивание карандашами по предложенному образцу). Раскраска по выбору детей.
2. Тема: «Полезные продукты питания» (лепка из соленого теста, с последующим окрашиванием продуктов гуашью).
3. Тема: «Горшочек каши»» (аппликация с использованием крупы).

**Развивающие игры.**

Цель: обогащать словарь детей. Развивать связную речь, внимание, мышление. Закрепить знания о здоровом питании.

1. Дидактические игры «Полезно - вредно», «О чем я говорю?», «Верно - неверно»
2. Сюж. -рол. игра «Продуктовый магазин»
3. Настолько - печатные игры

**Продукт проекта:**

Изготовление «Кулинарной книги полезной и здоровой еды».

**Ожидаемый результат**

Для детей:

1. Дети с удовольствием едят в ДОУ.
2. Повышен интерес к полезной еде.
3. Дети проявляют заботу о своём здоровье.

Для педагогов:

1. Видят эмоциональный отклик от детей и родителей
2. Повышение материально - технической базы ДОУ.
3. Упрочение связей «детский сад - ребенок-родитель».
4. Приобщение детей и родителей к здоровому питанию.

Для родителей:

1. У становление более тесной связи с ребёнком и ДОУ.
2. Социальное партнёрство с педагогами.

**Выводы:**

1. После реализации проекта были получены следующие результаты:
2. Ребята стали охотнее есть блюда меню ДОУ.
3. Дети и родители приобщились к здоровому питанию.
4. Упрочнились связи «детский сад - ребенок-родитель».
5. Повысился интерес к полезной еде.

**Список используемой литературы:**

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. сада/ М. Просвещение, 2015-125с.