Основы здорового питания.

Проект «Овощи и фрукты – полезные продукты»

**Тип проекта:** познавательно – творческий, игровой.

**По характеру контактов:** Ребенок и семья, в рамках одной возрастной группы

**По профилю знаний:** групповой проект.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный

**Участники проекта:** дети второй младшей группы «Непоседы» воспитатели группы, родители воспитанников.

**Актуальность проблемы.**

 Актуальность проекта: Природа дарит много красивого, вкусного, полезного. Особенно щедра на подарки осень. Сколько вкусных фруктов и овощей созревает у людей в огородах и садах. Дети младшего дошкольного возраста имеют недостаточное представление об овощах и фруктах, о том, где они растут, и их роль в сохранении и укреплении здоровья.

В проекте «Овощи и фрукты – полезные продукты» ребята учатся классифицировать, сравнивать и обобщать полученные знания, что способствует умственному развитию детей, развивает интерес.

**Цель проекта.**

Обобщить и расширить знания детей об овощах и фруктах через разные виды деятельности. Закреплять названия овощей и фруктов. Формировать знания о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

**Задачи проекта.**

* Развивать познавательные способности.
* Расширение, обобщение активизация и актуализация словаря по теме «Овощи», «Фрукты».
* Обучение детей устанавливать связи и взаимодействия человека с природой.
* Развитие умений детей в продуктивной и других видах детской деятельности.
* Развитие семейного творчества и сотрудничества семьи и детского сада.
* Воспитывать бережное отношение к природе.

**Срок реализации проекта:**

08.10.2018 – 23.10.2018

**Основные этапы проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Мероприятия |
| **Подготовительный этап** |
| 1. | Довести до участников проекта важность данного проекта. |
| 2. | Подбор иллюстрационного материала, методической литературы, бесед, загадок, стихов. |
| 3. | Подбор подвижных игр в группе и на воздухе. |
| 4. | Консультации для родителей «Блюда из овощей и фруктов», «Овощи и фрукты – полезные продукты» |
| Основной этап |
| 1. | **Беседы с детьми**: «Что нам осень подарила», «Что растет на грядках, что растет в саду», « Почему нельзя употреблять немытые овощи, фрукты?», «Почему нужно мыть руки перед едой» |
| 2. | **Дидактические игры:** «Овощи – фрукты», «Что, где растёт?», «Чудесный мешочек», «Четвёртый лишний», «Чего не стало?», «Угадай на вкус», «Вершки и корешки», «Назови овощи в корзинке».**Подвижные игры и упражнения:** «У медведя во бору», «Огуречик, огуречик», «Медведь и овощи», « Огород у нас в порядке»**Настольно – печатные игры:** Разрезные картинки, «Найди пару», «Овощи и фрукты», «Подбери картинку»**Сюжетно-ролевые игры:** «Фруктовый магазин» «День рождение куклы Маши», «Мама готовит обед».**Пальчиковые игры:** «Сварим вкусный борщ» «Варим мы компот», «Апельсин», «Капуста», «У Лариски две редиски».**Хороводная игра**: « Есть у нас огород». |
| 3. | **Рисование:** «Яблоки и груши лежат на тарелочке»**Аппликация:** «Заготовка овощей и фруктов на зиму»**Лепка:** «Морковка для зайчика» |
| 4. | **Просмотр презентации**: «Дары осени», «Загадки об овощах и фруктах» |
| 5. | **Чтение произведений:** сказок: «Репка», «Вершки и корешки». В. Коркина. «Что растёт на нашей грядке», Е. Благинина «Приходите в огород, В. Сутеева «Яблоко». |
| **Заключительный этап** |
| 1. | **Продуктивная деятельность:** совместные работы детей и родителей «Дары осени» - поделки из овощей фруктов и природного материала. |
| 2. | Проведение развлекательного мероприятия ««Во саду ли в огороде». |

**Предполагаемый результат.**

1. У детей будут сформированы устойчивые представления о фруктах, овощах, о местах их произрастания, что они полезны и вкусны.

2. Повыситься познавательный интерес к фруктам, овощам, появиться желание помогать взрослым в сборе урожая.

3. Расширяться коммуникативные и творческие способности детей.

4. Дети научаться любить, охранять и беречь природу, соблюдать правила безопасного поведения в огороде, в саду.

5. У родителей повыситься интерес к жизни и деятельности детей в группе, они будут вовлечены в образовательный процесс.

**«Во саду ли в огороде».**

*В музыкальном зале расположен деревенский домик, импровизированный огород и сад с муляжами овощей и фруктов. В музыкальный зал входит воспитатель, переодетый в бабушку – Варварушку.*

**Бабушка Варварушка:** Здравствуйте, ребята. Я – Бабушка - Варварушка, припасла вам фруктов, овощей и для компота и для щей. Хотите со мной поиграть? Тогда садитесь рядком да поговорим ладком. *(Присаживается напротив детей на маленький стульчик, ставит корзинку на колени)*

У меня на грядке выросли загадки, а отгадки - в моей корзине. Слушайте внимательно, найдите обязательно. *(Бабушка загадывает загадки, дети отгадывают, затем находят отгаданный овощ, фрукт в корзине и достают его).*

**Загадки – двухрядки:**

Оделась очень густо,

Зовут ее … (капуста).

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней… (помидора)

Растет на грядке молодец,

А зовется … (огурец).

Кто его задевает,

Тот слезу проливает.

Он приносит много мук,

А зовется просто …(лук).

Рыжий сладкий корешок

Любит каждый мой дружок.

Зелен хвост, красна головка.

Это что, ответь?.. (морковка)

И чернил он не видал,

Фиолетовым вдруг стал.

И блестит весь от похвал

Очень важный …(баклажан).

Он бывает, дети, разный –

Желтый, травяной и красный.

То он жгучий, то он сладкий,

Надо знать его повадки.

А на кухне – глава специй!

Угадали? Это... (Перец)

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет…(Банан)

Этот фрукт в рубашке яркой

Любит, чтобы было жарко.

Не растет среди осин

Круглый, рыжий…(Апельсин)

Жарким солнышком согрет.

В шкурку, как в броню одет.

Удивит собою нас

Толстокожий…(Ананас)

Фрукт похож на неваляшку.

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив.

С дерева упала…(груша)

Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий... (виноград)

Для лечения болезней

Он всех цитрусов полезней.

Очень кислый, сочный он.

Это желтый фрукт…(лимон)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (яблоко)

**Бабушка Варварушка:** Молодцы, ребятки, отгадали мои загадки.

А у меня для вас есть овощные чистоговорки:
Я начну, а вы кончайте
Дружно, хором отвечайте!

Засмеялся помидор
**(дети: ор-ор-ор-ор)**
Пляшет вкусный кабачок
**(чок-чок-чок-чок)**
Маршируют огурцы
**(цы-цы-цы-цы)**
В домике живет горох
**(ох-ох-ох-ох)**
В грядке прячется морковь
**(овь-овь-овь-овь)**
Громко плачет горький лук
**(ук-ук-ук-ук).**

**Бабушка - Варварушка**: Очень хорошо вы мне помогли. Спасибо вам большое.

Дорогие, ребятишки

В гости вас к себе зову,

Чаем сладким угощу.

Далеко мой дом стоит,

Дорогие мои дети,

Чтоб добраться до него,

Мы на поезде поедем.

Скорее, торопитесь,

В вагончики садитесь,

Время приближается,

Поезд отправляется.

*(Дети едут в вагончиках под исполняемую воспитателем песню «Поезд», муз. Н. Метлова.)*

Вот поезд наш едет, колёса стучат,

А в поезде нашем ребята сидят.

Чу-чу-чу-чу-чу, чу-чу-чу-чу

А в поезде нашем ребята сидят.

**Бабушка Варварушка:** Вот мы с вами и приехали! Посмотрите, какой у меня дом. Здесь и сад есть и огород. Очень богатый урожай в этом году, мне одной не справиться, поможете мне сегодня урожай собрать? (Да)! На грядках выросли вкусные и полезные овощи, в саду созрели фрукты.

Пойдем с вами в огород:

Посмотрим, как у нас растет

Морковь, укроп, петрушка.

Полна ль воды кадушка?

Все поспело, все созрело -

Добрый будет урожай!

Здесь для всех найдется дело,

Не ленись, да собирай!

**Игра «Собери урожай».**

*(Воспитатель распределяет детей на две команды, в 2 обруча кладет одинаковые наборы овощей-муляжей, командам дает 2 корзинки, в которые дети по очереди собирают по одному овощу, бегут к своей команде и передают корзинку следующему игроку. Победит та команда, которая первой соберет в корзину все овощи)*

**Бабушка Варварушка:** молодцы ребята, а как вы думаете, овощи и фрукты полезны? А давайте мы из них сварим борщ и компот.

**Игра «Свари обед»**

*Дети делятся на две команды. Напротив каждой  команды сидит мама с кастрюлей. Посреди зала стоит корзина с овощами и фруктами, дети по очереди подбегают к корзине, берут нужный фрукт или овощ и несет маме в кастрюлю (одна команда варит компот другая борщ).*

**Игра малой подвижности «Огород у нас в порядке».**

**Бабушка Варварушка**: Хороший урожай мы собрали. А капуста, какая замечательная выросла.

А давайте вспомним, как все начиналось.

Огород у нас в порядке,

Мы весной вскопали грядки *(имитация работы лопатой)*

Мы пололи огород *(наклоны, руками достать до пола)*

Поливали огород *(показать, как поливали)*

В лунках маленьких не густо

Посадили мы капусту *(присесть на корточки, обхватить руками колени)*

Лето все она толстела,

Разрасталась вширь и ввысь *(медленно подняться*)

А сейчас ей тесно бедной

Говорит: «Посторонись!» *(топнуть ногой в конце фразы)*

**Пальчиковая гимнастика «Капуста».** *Бабушка Варварушка* *показывает детям капусту и говорит:*

Вот какая у нас капуста выросла.

А чтобы зимой нам ею угощаться, мы ее сейчас засолим.

Мы капусту рубим, рубим.

Мы морковку трем, трем.

Мы капусту солим, солим

Мы капусту жмем, жмем.

Попробуем как вкусно!

Ведь это же капуста!

**Бабушка Варварушка**: Очень хорошо вы помогали мне, и я хочу поиграть с вами в игру. Вставайте все в хоровод! *Нескольким детям одеваем шапочки овощей (картошка, капуста, свекла, морковь)*

*они встают вместе со всеми в хоровод.*

**Хороводная игра «Есть у нас огород».**

Есть у нас огород,

Там зеленый лук растет.

Вот такой ширины,

Вот такой вышины *(В круг встает и танцует ребенок с маской лука)*

Есть у нас огород,

Там морковка растет…*(В круг выходит ребенок в маске моркови)*

Там свеколка растет…*(Ребенок в маске свеклы).*

Можно перечислять любые овощи *(на усмотрения воспитателя)*

В огород мы пойдем

Хоровод заведем.

Будем петь и плясать.

Урожай наш собирать.

Дети наклоняются и собирают овощи с грядки.

**Бабушка Варварушка:** Как замечательно мы провели время на нашем огороде. Спасибо вам большое. Пришло время возвращаться в группу. *(Дети едут в вагончиках под исполняемую воспитателем песню «Поезд», муз. Н. Метлова.*