СТРУКТУРНОЕ ПОЗДРАЗДЕЛЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД С.НОВАЯ ПОРУБЕЖКА» ФИЛИАЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.ПУГАЧЕВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ» -СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.НОВАЯ ПОРУБЕЖКА

**Исследовательский проект**

***«Овощи и фрукты – полезные продукты»***

Составила воспитатель:

Сердюкова Ю.Г

2023 год

**Проект** :***«Овощи и фрукты – полезные продукты»***

**Участники проекта**: дети (подгруппа) подготовительная группа детского сада .

**Вид, тип проекта:** групповой, исследовательский,

**Продолжительность:** средней длительности (16 сентября–4 октября).

**Автор проекта**: Сердюкова Ю.Г

**Продукт проектной деятельности**: выставка «Сказка выросла на грядке».

***«Люди, научившиеся… наблюдениям и опытам, приобретают***

***способность сами ставить вопросы и получать на них ответы,***

***оказываясь на более высоком умственном и нравственном уровне***

***в сравнении с теми, кто такой школы не прошел»***

***К. Е. Тимирязев***

**Актуальность проекта:**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, кириешек, 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 непременное 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.

**Цель проекта**:пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Обогатить 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***:*

познакомить детей с особенностями жизни и развития растений,  растущих в  огороде, обобщить и систематизировать знания детей по данной теме, актуализировать словарь по теме «Овощи», «Фрукты». Способствовать развитию у детей познавательной активности: учить устанавливать связи  взаимодействия человека с природой, развивать умения детей в продуктивной и других видах детской деятельности, развитие семейного творчества и сотрудничества семьи и детского сада.

 Предполагаемый 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.

**План реализации проекта**

**в подготовительной группе ДОУ**

**«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Подготовительный этап проекта:**

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

- Создать информационный материал:

 Для родителей: памятки и консультации, стендовый доклад по организации познавательно-исследовательской деятельности детей.

 Для педагогов и родителей: стендовый доклад поорганизации в ДОУ познавательно-исследовательской деятельности дошкольников.

 Для детей: презентации PowerPoint, физминутки, слайд-шоупо теме.

**Исследовательский этап проекта:**

Перспективный план работы с детьми:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки реализации | Содержание работы с детьми | Содержание работы с родителями | Совершенствование предметно-развивающей среды |
| 1 неделя16.09-20.09.2023 | 1. Беседа №1 «Для чего мы едим?».2. Беседа №2 «Что я ел вчера на ужин. Полезно это или нет?» 3. Опыт «Угадай на вкус».4.Д/и «Ботаническое лото», «Найди овощ по описанию»5.Рисование «Овощи на блюде».6.Лепка «Овощная ярмарка»7.Загадки об овощах.8.Подвижная игра «У медведя во бору».9.Пальчиковая игра «Капустка».10.Физминутка «Сбор урожая».11.Разучивание песни: «Есть у нас огород».12.Чтение стихотворений «Во саду-садочке» (обр. М. Серовой), «Купите лук» (И. Токмакова), «Овощи (Ю. Тувим)13.С/р игра «Овощной магазин»14.Описательный рассказ «Мои любимые овощи» | 1. Анкетирование родителей на тему «Организация познавательно-исследовательскойдеятельности дошкольников».2. Совместная с воспитателями работа по созданию познавательно-развивающей среды вгруппе.3. Выполнение творческой работы с детьми дома по теме проекта. |  |
| 2 неделя23.09-27.09. 2023 | 1. Беседа №1 «Какой вырос урожай».2. Беседа №2 «Что растет на огороде» 3.Рисование «Мои любимые фрукты».4.Загадки о фруктах.5.Подвижная игра «Съедобное-несъедобное» (с мячом)6.Пальчиковая игра «Мы делили апельсин», «Фруктовая ладошка»7.Д/и «Что растет на огороде», «Чудесный мешочек»8.Эстафета «Соберем урожай».9.Лепка «Фрукты».10.Чтение Л.Толстой «Старик сажал яблони…».11.Чтение стихотворений «Яблоко» (Я. Аким), «Дождик, дождик пуще…» (обр. А. Онуфриевой), «Послушный дождик (Я. Тайц)12.Физминутка «Вот так яблоко» | 1. Знакомство с содержанием памятки «Советы родителям по развитию познавательно-исследовательской деятельности дошкольников».2. Чтение детям дома рекомендованной художественной литературы по теме проекта. |  |
| 3 неделя30.09-04.10.2023 | 1. Беседа №1 «Что такое здоровое питание?».2. Игра-упражнение «Опиши овощ или фрукт».3.Просмотр обучающего мультфильма 4.Рисование «Овощной суп».5.Пословицы и поговорки об овощах и фруктах.6.Подвижная игра «Шоферы – перевезем урожай».7.Пальчиковая игра «Овощи».8.Эстафета «Разделим овощи и фрукты».9. Чтение сказки «Вершки и корешки10.Физминутка 11.Коллективная аппликация «Полезно – вредно».12.Чтение стихотворений «Овощи» (С. Михалкова), «Каравай» (Я. Дягутите), | 1. Просмотр с детьми рекомендованных фото и видеоматериалов по теме проекта.2. Заучивание стихотворений наизусть дома с детьми по теме проекта.3. Совместная выставка «Сказка выросла на грядке»4. Проведение праздника |  |

**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**

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.

Мы вместе достигли поставленной цели и выполнили задачи проекта.

            **Результаты проекта**

* у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;
* 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.