МБДОУ «ЦРР – детский сад № 15»

**«Загадки с грядки – витамины в порядке»**

**(**познавательно – исследовательский проект )



Автор: Артемова Т.Д.

Воспитатель высшей квалификационной категории

Чернушка, 2019

**Тип проекта**: познавательно – исследовательский, здоровье — сберегающий. творческий.

**Вид проекта:** групповой

**Продолжительность проекта:**  июнь –июль 2019г.

**Краткое описание проекта**: Участникам проекта будет предложено узнать о разнообразии овощей, значении их для здоровья человека, лекарственных свойствах и о кулинарных рецептах блюд из овощей.

**Участники:** родители, воспитатели, дети средней группы.

**Новизна, актуальность.**

Овощи являются обязательной и незаменимой частью нашего питания, оказывая огромное влияние на все органы пищеварения.

Овощи – кладезь витаминов, необходимых для ясности мышления, хорошего настроения. Овощи способны повысить иммунитет, активизировать обмен веществ.

Овощи – эффективное лечебное средство взамен лекарственных препаратов.

Считаем, что тема данного проекта о необходимости употребления в пищу овощей актуальна, отвечает потребностям родителей, воспитателей, детей.

**Проблема.**

Постоянно работая с детьми, всё чаще приходится констатировать факт: дети не любят, не едят овощные блюда. Дети нашей группы не едят тушеные овощи, запеканки, свекольный салат, тёртую морковь с яблоками, овощные супы. Почему? Полезны ли овощи?

Врачи, диетологи отмечают, что овощи отличные поставщики витаминов и употреблять их советуют до четырех раз в день.

В последнее время в детские сады приходят дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. Проблему видим в том, что современным родителям некогда заниматься с детьми, они не задумываются об их здоровом образе жизни. Согласитесь, проще купить в магазине пельмени, сварить их, чем приготовить овощной салат или запеканку. Дети получают недостаточно информации об овощах, их пользе. У них выработана привычка есть однообразную пищу (сосиски с макаронами), у других есть только любимые блюда. Питание обеспечивает нормальное развитие ребѐнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребѐнку расти, даѐт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды, в которых содержатся витамины. Без витаминов невозможно обеспечить полноценное здоровье.

«**Здоровье не купишь, его разум дарит**» - гласит народная мудрость, поэтому чтобы решить эту проблему поставила такую цель.

**Цель:**

Познакомить детей с разными видами овощей, их значением в питании людей.

Формировать у дошкольников потребность в позитивном отношении к употреблению овощных блюд.

**Задачи:**

* Заинтересовать детей и родителей в реализации проекта.
* Расширить знания о пользе овощей, желание употреблять их в пищу.
* Помочь родителям и детям задуматься о своем здоровье.
* Развивать у детей интерес к различным видам детской деятельности, умение работать сообща в коллективе.

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| этапы | Работа с детьми | Работа с родителями | РППС по теме проекта |
| ***1. – подготовительный*** | Беседа «Какие овощи я люблю».  Через опрос детей узнать, что они знают об овощах и что хотели бы узнать. | Анкетирование родителей  Сбор материала для страниц альбома про разные овощи. | Подборка и изучение необходимой литературы.  Подборка материалов и создание необходимых условий для реализации       проекта. Подбор стихов – загадок об овощах. |
| ***2. — основной (практический)*** | ***Беседы***: «Овощи  это витамины»; « «Что вкуснее таблетки или овощи?» «Будем есть овощи в любом виде»; «Послушаем доктора» (июль)  НОД по ФЦКМ «Овощи на нашем столе». Задачи: уточнить представление детей о внешнем виде и вкусовых качествах овощей. Развивать логическое мышление, формировать представление об их значении для здоровья. Закрепить понятие «Овощи».  Р.Р. . «Расскажи об овощах», составление описательных рассказов об овощах с использованием схемы рассказывания.  ИЗО- рисование «Загадки с грядки»  Лепка «Овощи на грядке»  Вечер загадок про овощи.  Полив и уход за грядкой в огороде «Наша морковка».  Наблюдение за ростом овощей. | «Витамины, где вы спрятались?» - школа здоровья для родителей. Консультация для родителей.. Задачи: познакомить родителей с ролью витаминов в питании. Информировать родителей о значении овощей в питании детей. | Изготовление дидактической игры «Вершки и корешки»  Иллюстрированный альбом «Овощи»  Дид. Игра «Пирамида здоровья»  Оборудование для сюжетно – ролевой игры «Овощной магазин».  Приобретение модулей «Овощи». |
| ***3. — заключительный*** | Презентация листов из общего альбома про овощи. «Загадки с грядки, витамины в порядке». | Изготовление листа на двух страницах про овощи, с иллюстрацией, фото, Страницы в книге кулинарных рецептов из овощей. | Разработка и накопление  методических материалов, рецептов разных блюд приготовления овощей. |

**Предполагаемый результат:**

* Создать необходимых условий в ДОУ по формированию у дошкольников целостного представления о жизни овощей  и их влиянии на здоровье    людей, развитии  у детей  любознательности, творческих способностей, познавательной активности , коммуникативных навыков.
* .Дети знакомы с разными видами овощей, значением их в жизни людей, с удовольствием употребляют овощные блюда.

**Список используемых источников**

**Литература**:

1. Денисова Д. Пособие «[**Школа Семи Гномов**](http://wunderkind-blog.ru/shkola-semi-gnomov-knigi-dlya-razvitiya-i-razvlecheniya-rebenka/)**».** «Что лежит в лукошке?»

2. Степанова В. Учебник для малышей «Родная природа».

**Интернет- ресурсы:**

<http://deti-online.com/zagadki/zagadki-pro-yagody/>

<http://wunderkind-blog.ru/vidyi-yagod-poznavatelnyie-zanyatiya-dlya-detey-3-h-let/>

<http://tvoyrebenok.ru/kartochki-frukty-yagody.shtml>

**Приложение к проекту:**

**Беседа с детьми.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Что мы знаем об овощах** | **Что можем и хотим узнать** | **Как мы это узнаем** |
| Овощи растут в земле;  - Овощи бывают разные.  -Овощи на улице растут только летом;  -В помещении овощи растут всегда;  -Из овощей варят суп, делают салат;  -Зимой в банках приносят овощи, они маринованные;  -Огород – это много разных овощей. | - Как растут овощи?  -Чем подкармливать овощи?  -Зачем подкармливают?  -Какие бываю овощи? (разных сортов)  -Какую пользу приносят овощи?  -Как правильно ухаживать за овощами?  -Откуда берутся семена?  -Какие овощи используются при приготовлении блюд?  -Что особенно важно для жизни овощей?  - Можно ли есть немытые овощи, почему?  -Можно ли брать немытыми руками овощи, почему?  - Какие овощи можно есть сырыми, какие варить? | -Прочитать книжки об овощах;  -Побеседовать с родителями, медицинскими работниками о пользе овощей, и как за ними ухаживать;  -Рассмотреть иллюстрации с изображением овощей;  -Нарисовать картины с изображением овощей;  -Понаблюдать за приготовлением блюд из овощей и расспросить маму или бабушку, как и где правильно использовать овощи;  -Обратить внимание какие овощи растут на огороде. |

Приложение

**РППС по теме проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Центр игры** | **Центр познания/ книги** | **Центр математики** |
| - Пальчиковые игры:  «Капустка»  «В огороде»  - Драматизация сказки «Репка»  - Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»  «Семья»  «Столовая»  -Игра  «Чудесный мешочек»  «Узнай на вкус» | Особенности труда работников полей, огородов.  - Изготовление альбома с кулинарными рецептами.  Витаминиада (выступление мед.работника)  - Изготовление материалов для игры «Вершки - корешки»  - Чтение художественной литературы Стихи, загадки, пословицы | Дидактическая игра: «Разложи по порядку» (величина)  «Подбери по форме»  «Сосчитай - ка» (счёт) |
| **Центр движения** | **Витамины с грядки** | **Центр экспериментирования** |
| Подвижная игра: «Огуречик, огуречик»  -Эстафета  «Собираем урожай»  «Разгрузи машину»  «Посади на грядку» | Дегустация салатов из овощей. | - Наблюдение за ростом овощей на грядках огорода.  Изготовление шапочек к театральной деятельности «Овощи», и к подвижной игре. |
| **Центр музыки** | **Центр искусства** | **Центр строительства и конструирования** |
| Разучивание песен об овощах. | - Рисование овощей  - Аппликация «Овощи на тарелке»  - Лепка «Овощи на грядке» | - «Корзинки для овощей»  - «Строим овощехранилище» |

Приложение

