



# КРАТКОСРОЧНЫЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ №8 НА ТЕМУ: «ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Разработчик и реализатор:  
воспитатель высшей категории Шамраева И.В.  
Воспитатель Радькина Д.Н.

Г. Ростов-на-Дону  
2022 г.

# Паспорт объекта:

- **Тип проекта:** познавательный, игровой
- **Продолжительность проекта:** ноябрь-декабрь 2022 г.
- **Участники проекта:** дети средней группы, воспитатели, музыкальный руководитель, родители

# Цель проекта:

- - пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.
- - дополнение и закрепление знаний детей о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах или фруктах.

# Задачи проекта:

- **Для педагога**

- Приобретение знаний и опыта о новых методах работы.
- Создание картотеки загадок, пословиц о продуктах питания.
- Создание книжек-малышек «Овощи и фрукты»

- **Для детей**

- Расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;
- Формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания, к употреблению в пищу овощей и фруктов;
- Формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;
- Способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
- Дать детям знания о необходимости витаминов для нормальной жизнедеятельности человека, о том, в состав каких продуктов они входят;

- **Для родителей**

- Активизировать знания родителей о здоровом питании;
- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.

# Выявленная проблема:

- недостаток знаний у детей о здоровом образе жизни, отказ от употребления в пищу овощей и фруктов в детском саду.

# Прогнозируемый результат проекта:

- получив знания о пользе овощей и фруктов, дети будут употреблять их в пищу с большим желанием.

# Актуальность проекта:

- Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Особенно важно уметь правильно организовывать свое питание.
- Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

## Беседа «Где и как растут овощи»



## Беседа «Овощи и фрукты – самые полезные продукты»





# Рисование «Веселые овощи», «Яблоко – спелое, красное, сладкое»



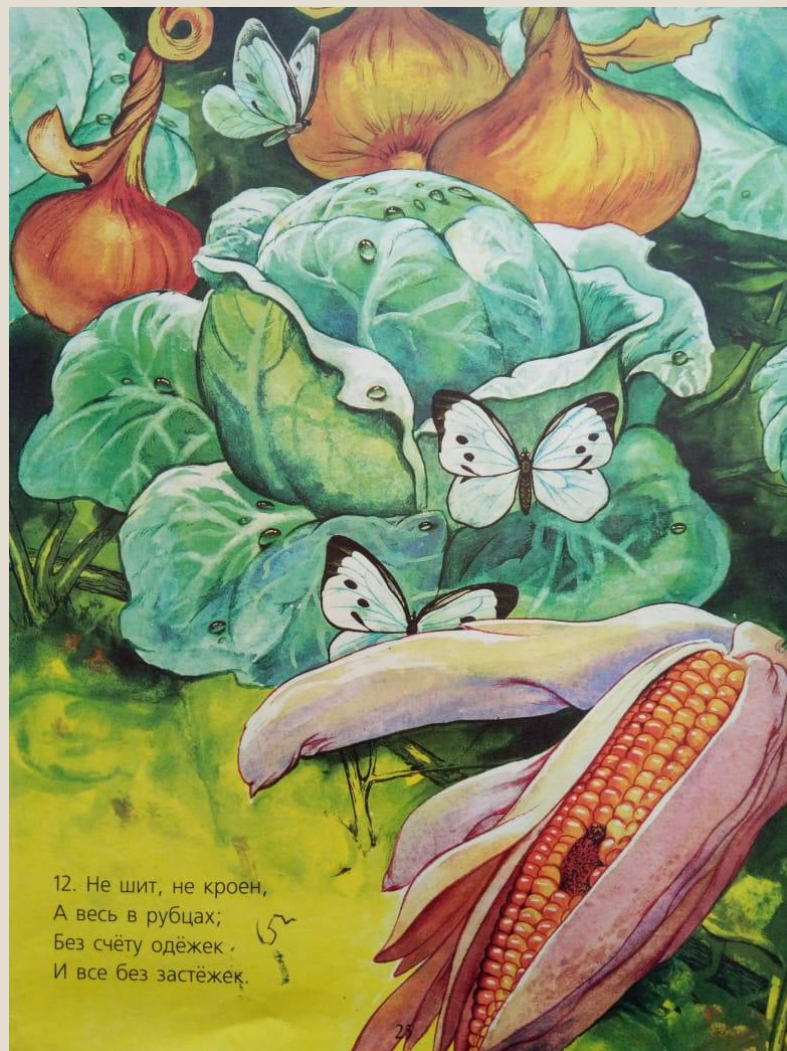
# Лепка «Овощи», «Яблоки и ягоды»



# Русские народные сказки: «Репка», «Вершки и корешки»



# Отгадывание загадок об овощах и фруктах



# Работа с родителями «Здоровая пицца»



# Результаты проекта:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;
- большинство детей освоили правила приема пищи, у них сформированы основы культуры поведения за столом;
- 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.

# Список литературы:

- 1.А.А. Вахрушев, З.И. Тюмасева «Я – человек, ты – человек»
- 2.С.А Козлова «Я и мое тело»
- 3.Г.П. Шалаева, О.М. Журавлева «Правила поведения для воспитанных детей»
- 4.Г.П. Шалаева «Большая энциклопедия дошкольника»
- 5.Н.Д. Ходжимирова «Азбука чистоты»
- 6.Т.Н. Жарова «Природа, человек, здоровье»
- 7.М.М. Безруких «Разговор о правильном питании»
- 8.В.Г. Шалаева «Все обо всем»
- 9.Н.С. Голицына, М.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
- 10.Н.С. Голицына «Ознакомление дошкольников с социальной действительностью»
- 11.К.Е. Герасимов, А.И. Калмыкова, С.М. Оберемок, Т.Ю. Федорова «Питание и здоровье»
- 12.О.В. Ситенко Программа «Азбука здоровья»
- Интернет ресурсы:
- Doshkolnik.ru
- [www.mama.ru](http://www.mama.ru)