**Краткосрочный проект для детей 5-6 лет**

**«Полезные продукты питания»**



**Актуальность проблемы**:

- 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, газводы 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 пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

**Участники проекта**: Дети, воспитатель, родители.

 **Цель проекта**: Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей, о пользе употребления овощей и фруктов для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Расширить представления детей об овощах и фруктах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости);

 - Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для здоровья человека;

 - Систематизировать знания о месте произрастания овощей и фруктов.

**Воспитательные:**

 - Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;

 - Формировать  культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью;

 - Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности.

**Развивающие:**

 - Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру;

 - Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания;

 - Формировать у детей умения перерабатывать полученную в ходе исследования информацию и развивать творческие способности в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

**Проблема**: Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их **полезных** свойствах и недостаточно употребляют в пище натуральные овощии фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья

**Ожидаемый 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 свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.
-*для детей*:
-коллективная работа «Овощи и фрукты – витаминные продукты»;
-выставка детских работ по теме «Горшочек каши».
-*для родителей*:
-консультация для родителей «Здоровое питание дошкольника»;
-подбор конспектов совместной деятельности.

**Этапы реализации проекта**:

**1 этап: Подготовительный**

- Создание предметно-развивающей среды

- Подбор литературы и иллюстративного материала по выбранной теме

- Подбор дидактических и настольно-печатных игр

- Наглядный материал для родителей (папка-передвижка **«Овощи и фрукты- полезные продукты»**)

- Подготовка консультации для родителей на тему “Здоровое питание**-** здоровый ребенок»

**2 этап: Основной**

**Познавательное развитие**

- Игровая ситуация «Помоги  разложить овощи и фрукты по разным корзинам»

- Беседа «Какие витамины содержаться в овощах и фруктах»

 - Беседа «Здоровый образ жизни»

 - Беседа «Что можно приготовить из овощей и фруктов»

 - Игровая ситуация: «Угадай, что это?», «Соленая или свежая?» (развитие осязания и вкусовых рецепторов)

**- НОД «Путешествие во фруктовый сад**»

**Социально-коммуникативное развитие**

 - Дидактические игры:

**«Аскорбинка и ее друзья»** (знакомство детей с витаминами), **«Найди витаминам дом» (**распределить витамины по овощам и фруктам),**«Загадки с грядки»**(силуэтное изображение**овощей и фруктов)**, «**Четвертый лишний**»(развитие логического мышления), **«Веселые поварята»** (варим борщ и компот), **«Чудесный мешочек»** (угадывание **овощей и фруктов на ощупь,«Узнай по вкусу», Фруктовое домино**, **«Узнай блюдо»,«**пазлы«**Овощи и фрукты**»,**«Подбери по цвету», «Найди пару»**

**Речевое развитие**

 - «Какой сок?», Какое варенье?», «Какой джем?» (Согласование окончаний имён прилагательных и существительных)

 -  «Назови ласково»(употребление уменьшительно-ласкательных суффиксов)

«Наши загадки»(составление описательных загадок об овощах и фруктах)

 - «Один –много» (окончание существительных)

 - «Найди по описанию» (развитие связной речи)

 - «Что где растет? (употребление предлогов)

 - Разучивание стихотворений: Ю. Тувим«Овощи», разучивание пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок

 - Чтение:Сказка Д. Родари«Приключения Чиполино»,  белорусская народная сказка «Пых», С. Михалков «Спор овощей»**,**«Про девочку Юлю, которая плохо кушала», В Сутеев«Мешок яблок»,  Г Сапгир «Загадки с грядки», С. Маршак «Синьор Помидор», В. Коркин «Что растет на нашей грядке?»,

Л. Зильберг«**Полезные продукты**».

 - Театрализованная деятельность на празднике осени. (Инсценировка «Посадил дед репку»)

**Художественно-эстетическое развитие**

 - Аппликация «Заготовки на зиму

 - Лепка «Овощи в тарелке»

 - Пластилинография «Фруктовый сад»

 - Коллективная работа «Витамины в овощах и фруктах»

 - Раскраски «Овощи и фрукты**»** -самостоятельная деятельность детей

**Физическое развитие**

 - Подвижные игры: «Огуречик, огуречик»,«Огородник»

«Баба сеяла горох», «Царь Горох», «Овощи и фрукты»**,**«Вершки и корешки»

 - Хороводные игры:«Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдем», «Здравствуй, Осень».

 - Пальчиковая гимнастика:

«Апельсин», «Овощи», «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски- две редиски, «Фрукты»**,**«У девочки Ариночки овощи в корзиночке», «Огород»

**3 этап: Заключительный**

 - Презентация детьми книжек-малышек по теме: **«Овощи и фрукты - полезные продукты»**

 - Итоговое развлечение:**«Домик для Тыквы»**

**Работа с родителями:**

 - Проведение консультации для родителей на тему “Здоровое питание- здоровый ребенок;

 - «Как витаминизировать питание ребенка», «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»**;**

 - Помощь родителей в распечатке раскрасок для занятий по теме: «Овощи и фрукты»**;**

 - Памятки для родителей «Советы доктора Витаминкина».

**Результаты проекта:**

- Дети осознают необходимость употребления в пищу овощей, фруктов для укрепления своего здоровья;

- Знают о витаминах, содержащихся в овощах, фруктах их полезных свойствах;

- Умеют сравнивать, классифицировать овощи и фрукты и выбирать полезные продукты для здорового питания;

- У детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;

- Повысилась познавательная активность детей, их любознательность;

- В процессе познавательно-исследовательской деятельности дети научились самовыражаться в разных видах деятельности и проявлять свои творческие способности;

- Расширился словарный запас и повысилась речевая активность детей.

**Практическая значимость:**

 - Совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив;

 - В результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.