



Экологический проект на тему
«Овощи- наши друзья»
для детей среднего возраста

Выполнила: Найдёнова Ирина
Петровна
МКДОУ Здвинский детский
сад «Солнышко»
воспитатель
8-913-458-35-06
naidyonova_irina@mail.ru

село Здвинск

2019г

Осень скверы украшает
Разноцветною листвою.
Осень кормит урожаем
Птиц, зверей и нас с тобой.
И в садах, и в огороде,
И в лесу, и у воды
Приготовила природа
Всевозможные плоды.

Пояснительная записка:

Каждый человек должен любить и беречь природу. А прививать любовь к ней нужно с раннего детства. Вот и в детском саду мы постоянно обращаемся к этой проблеме, рассматривая её с детьми со всех возможных сторон.

Природа дарит нам много красивого, вкусного, полезного. Особенно щедра на подарки осень. Дети среднего дошкольного возраста начинают знакомиться с такими понятиями, как овощи и фрукты, а сколько вкусных фруктов и овощей созревает у людей в огородах, в садах. Для многих детей эти понятия неразделимы, им очень сложно классифицировать данные предметы по месту произрастания. В то же время дети должны понять, что овощи и фрукты очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться. Умение классифицировать, сравнивать и обобщать способствует умственному развитию детей.

Данный проект позволит расширить кругозор детей, обогатить и систематизировать знания детей по теме «Овощи». Широкий кругозор облегчает процесс познания, активизирует мыслительные процессы, познавательную активность, творческие способности.

I. Паспорт проекта.

Тип проекта:

- **по методу** – познавательный, творческий.
- **по характеру контактов** – открытый;

- **по количеству участников** – групповой, дети 4-5 лет, родители, воспитатели;

- **по продолжительности** – краткосрочный.

Структура проекта:

Проблема

Недостаточные знания детей о многообразии **овощных культур**, условиях и местах произрастания, а также о пользе **овощей**.

Актуальность реализации проекта

В наш век высоких технологий и компьютеризации мало внимания уделяется растениям и воспитанию детей в лоне природы. Кроме того, когда можно купить все готовые продукты в магазинах, а витамины в аптеке, дети недостаточно питаются свежими овощами и фруктами.

Участие детей в проекте «Овощи- наши друзья » позволит расширить и углубить знания дошкольников о культурных огородных растениях, о том, где они растут, как за ними ухаживают, чем они полезны. Задача состоит в том, чтобы помочь ребёнку самостоятельно найти ответы на эти вопросы.

Цель проекта: обобщение и расширение знаний детей об овощах через разные виды деятельности. Закрепление названий овощей. Формирование знаний о пользе овощей для здоровья человека.

Задачи проекта:

Образовательные:

- Формировать у детей знания об овощах и их видах, о ценности овощей для человека.
- Проявлять заботу о природе.
- Познакомить с разнообразием овощей.

Развивающие:

- Развивать творческие способности и коммуникативные качества детей.

- Развивать любознательность, наблюдательность, вовлекать родителей и детей в совместную деятельность.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей любовь и заботливое отношение к природе, показать ценность природы и её даров для каждого человека.
- Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.
- Пополнить и обогатить словарный запас детей по теме «Овощи».
- Приобщать родителей к совместной работе.

Целевые ориентиры ФГОС ДО:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний.
- Проявляет интерес к окружающему миру природы.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.

Принципы:

- 1. Принцип доступности**, обучение и воспитание ребенка осуществляется в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту форме.
- 2. Принцип гуманистичности** – предлагает индивидуально – ориентированный подход и всесторонне развитие ребенка.
- 3. Принцип деятельности** – развитие мелкой моторики осуществляется через различные виды детской деятельности
- 4. Принцип интеграции** – необходимость взаимодействия всех субъектов педагогического процесса в данном направлении.

5. Принцип систематичности – решение задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видах деятельности в рамках группы и семьи.

Интеграция образовательных областей:

Познавательное развитие, Социально-коммуникативное развитие, Речевое развитие, Художественно-эстетическое развитие, Физическое развитие (Здоровье).

Образовательные области развития:

1. **Социально-коммуникативное развитие:** развитие общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; развитие самостоятельности; формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.
2. **Познавательное развитие:** развитие у детей познавательного интереса, желание наблюдать, исследовать, получать трудовые знания и навыки; формирование представления о многообразии овощных культур, их пользе для здоровья человека, влияния питания на здоровый образ жизни.
3. **Речевое развитие:** развитие связной и грамматической речи; умение слушать и отвечать на вопросы; обогащение активного словаря.
4. **Художественно-эстетическое развитие:** реализация творческой деятельности через аппликацию, рисование, ручной труд.
5. **Физическое развитие:** развитие мотивации к двигательной активности; становление ценностей здорового образа жизни; овладение подвижными играми с правилами.

Формы реализации проекта:

- Беседы.
- Наблюдения.
- Двигательная деятельность.
- Исследовательская деятельность.
- Продуктивная деятельность детей.
- Чтение художественной литературы.

Ресурсное обеспечение:

Развивающая среда, природный уголок, природное окружение, дидактические игрушки, игры, познавательная литература, фотоаппарат.

Ожидаемый результат:

1. Дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме.
2. Дети понимают, что овощи растут на огороде, на грядке.
3. У детей сформированы представления о пользе витаминов.
4. Дети получают знания о том, что растения живые, их поливают, сажают, выращивают из семян.
5. Дети получают представления о труде взрослых, научатся правильно называть трудовые действия.
6. Проводимая работа позволяет воспитывать трудолюбие, бережное отношение к растениям.
7. Все участники проекта (дети, воспитатели, родители) получают положительные эмоции от полученных результатов.

II. Разработка проекта.

Этапы реализации проекта «Овощи- наши друзья»

Подготовительный этап:

Цель: актуализировать имеющийся методический потенциал педагогов, конкретизировать параметры развивающей среды необходимой для обогащения познавательного опыта детей.

- Определение темы, целей и задач, содержание проекта. Ознакомление родителей с темой проекта. Подбор методической литературы, стихотворений, загадок, дидактических игр, физкультминуток для детей.
- Знакомство детей с различными видами овощей, их отличительными особенностями.
- Формулировка проблемы: Дети недостаточно знают о многообразии овощных культур, условиях и местах произрастания, а также о пользе овощей.
- Описание плана действий: привлечь родителей к совместной деятельности, создать предметно-пространственную развивающую среду для реализации проекта, создать условия для самостоятельного отражения детьми полученных знаний.

Основной этап:

Цель: формировать познавательный интерес к растениям через проектно-исследовательскую деятельность и организацию художественно-продуктивной творческой деятельности; расширить и уточнить представления детей об овощах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости).

Сформировать знания детей о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах. Воспитывать бережное и доброе отношение к растениям, уважительное отношение к труду взрослых.

План проектной деятельности

<i>Речевое развитие</i>	
Беседы	«Где и как растут овощи», «Что нам осень принесла?», «Овощи на нашем столе», «Труд людей в огороде», «Осень - пора сбора урожая», «Огород, огород, что на нём растёт?»
Чтение художественной литературы	Русские народные сказки: «Репка», «Вершки и корешки», «Мужик и медведь», Белорусская сказка «Пых», Стихотворение Ю. Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла... ». Стихотворения про овощи.
<i>Социально-коммуникативное развитие</i>	
Дидактические игры	«Какого овоща не стало», «Чудесный мешочек», «Узнай на вкус», «Кто скорее соберет? », «Угадай по описанию», «Собери картинку», «Четвертый лишний», «Назови одним словом», «Доскажи словечко», «Сбор урожая», «Вершки и корешки».
Труд	Нарезать овощи для салата, уход за перцем; полив, рыхление, опрыскивание
Сюжетно-ролевые игры	«Магазин овощей», «Готовим с мамой обед»
<i>Познавательное развитие</i>	
НОД	«Овощи с грядки»
Экспериментальная	Пробуем овощи на вкус, определение овощей по

деятельность и наблюдения	цвету, форме, величине; наблюдение «Шофер привез овощи в детский сад»; наблюдение за ростом и развитием перца.
<i>Художественно-эстетическое развитие</i>	
Лепка	«Овощи на тарелке», «Поможем деду собрать картошку в мешок»
Аппликация	«Консервируем овощи», салфеточная аппликация «Кукуруза»
Рисование	«Помидор и огурец», раскрашивание раскрасок «Овощи».
Театрализованная деятельность	показ сказки «Репка».
Конструирование из строительного материала	«Забор для огорода»; «Ящики для овощей».
<i>Физическое развитие</i>	
Подвижные игры	«Вершки – корешки», «Овощи – фрукты», «Посадка овощей», «Собери овощи», игра-эстафета «Собираем урожай», игра с движением «Зайка».
Пальчиковая гимнастика	«Капуста», «Огуречик, огуречик», «Овощи»
Физкультминутка	«Огород у нас в порядке»
<i>Работа с родителями</i>	
Работа с родителями	Подбор потешек, прибауток, загадок, стихов, считалок об овощах. Предложить родителям понаблюдать вместе с детьми за трудом взрослых на огороде. Выставка «Овощи в раскрасках детей» Консультация для родителей «Овощи детям» Выставка поделок из природного материала: «Что нам осень подарила».

III. Заключительный этап:

Цель: проанализировать и обобщить результаты, полученные в процессе проектно- исследовательской деятельности.

- Проведение анализа.
- Обобщение результатов.
- Оформление конечного результата: рисунки детей, фотографии, лепка, презентация проекта.

IV. Достигнутый результат:

- В ходе серии бесед, игр и наблюдений, дети получили элементарные представления об овощах, узнали об их полезных свойствах.
- В процессе реализации интерес детей к теме проекта способствовал развитию связной речи детей, обогатил их словарь, способствовал повышению их речевой активности.
- В ходе проекта участники были вовлечены в познавательный и творческий процесс и с желанием отображали свои впечатления в продуктивной деятельности: с радостью рисовали и лепили, занимались аппликацией.
- Активная реклама пользы овощей способствовала тому, что дети стали с большим аппетитом кушать блюда из овощей.
- Проект способствовал желанию родителей сотрудничать, помогать детям в его реализации.

V. Приложение

Приложение 1.

Стихотворения для заучивания

<p>У морковки красный носик, Сочный, вкусный, сладкий плод. А зелёный пышный хвостик Украшает огород.</p>	<p>У капусты платьев шилось Штук, наверное, пятьдесят. Их надела, нарядилась, как красив её наряд!</p>	<p>До чего ж они похожи, Их узнаешь по одежде. Это братья-близнецы Зеленеют огурцы.</p>
<p>Папе я не понарошку Помогал копать картошку: Пол - ведра – мой ценный вклад, Не картошка – просто клад!</p>	<p>Кто лежит такой пузатый И в рубашке полосатой? Это вам не пустячок, Это чудо-кабачок!</p>	<p>У меня есть друг, Он – от семи недуг! Это – вкусный и полезный, Жёлто-золотистый лук!</p>
<p>Тыква больше всех на грядке, Будет твой живот в порядке. Каша с тыквы – хороша... Кушай, Миша, неспеша.</p>	<p>В огороде у Анфисы Урожай большой редиса. И соседи все подряд Рвут редиску на салат.</p>	<p>Овощ этот съест не просто Запах-резкий, привкус-острый. Но полезность высока Даже в дольке чеснока.</p>

Игры, стихи и упражнения по теме «Овощи».

Урожай

В огород пойдём , урожай соберём.

(идут по кругу, взявшись за руки)

Мы морковки натаскаем (таскают)

И картошки накапаем (копают)

Срежем мы кочан капусты
(срезают)

Круглый, сочный, очень вкусный,

(показывают круг руками-3 раза)

Щавеля нарвём немножко

И вернёмся по дорожке.

(идут по кругу, взявшись за руки).

Овощи.

Как-то вечером на грядке

(дети идут по кругу, взявшись за руки)

Репа, свёкла, редька, лук.

(в центре круга водящий с завязанными глазами)

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг

Рассчитались чётко тут же

(останавливаются, крутят водящего)

Раз, два, три, четыре, пять.

Прячься лучше ,прячься глубже,

(разбегаются, приседают, водящий ищет).

Ну, а ты иди искать.

Пальчиковая гимнастика.

У Лариски две редиски.

У Алёшки – две картошки.

(по очереди на каждую строчку растирать попеременно каждый пальчик).

У Серёжки – сорванца

Два зелёных огурца .

А у Вовки – две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

Капуста.

Мы капусту рубим, рубим;

(ребром ладони бить о другую ладонь)

Мы морковку трём, трём.

(тереть кулаком о другую ладонь).

Мы капусту солим ,солим.

(имитация движений).

Мы капусту жмём, жмём.

(имитация движений).

Загадки.

Голов на ножке,

В голове горошки.

(горох).

Круглый бок, жёлтый бок.

Сидит на грядке колобок.

Врос он в землю крепко.	(огурцы).
Что же это?	Бела, рассыпчата , вкусна.
(Репка).	И на столе всегда она.
Летом в огороде свежие, зелёные,	(картошка).
А зимою в бочке жёлтые , солёные.	Прежде чем мы съели,
Отгадайте , молодцы , как зовут нас?	Все наплакаться успели.
	(лук).

Приложение 2.

НОД «Овощи с грядки»

Цель: формирование представлений об овощах, умение составлять рассказ по схеме.

Задачи: Закрепить название овощей. Упражнять в составлении описательного рассказа об овощах по предложенному плану, схеме: Что это? Где растёт? Какой формы, цвета? Какой овощ на ощупь? Какой на вкус? Для чего нужен людям? Что можем приготовить?. Поддерживать у дошкольников желание общаться друг с другом, со взрослыми.

Материалы: Музыка П.И. Чайковского из альбома «Времена года» «Октябрь», овощи для игры в «Чудесный мешочек», литература об овощах: стихи, загадки, Тарелочки с нарезанными кусочками овощей, картинки и фотографии овощей, дидактическая игра «Собери картинку» «Собираем урожай», овощи для игры в «Чудесный мешочек», литература об овощах: стихи, загадки, схема для составления рассказа.

Ход деятельности:

Тихо звучит музыка П.И. Чайковского из альбома «Времена года» «Октябрь». Дети становятся по кругу, в центре, на ковре, лежит зелёный обруч «грядка». В нём конверты с заданием по количеству детей.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, здесь на грядке какие-то письма. (Воспитатель берёт один из конвертов). В нём задание. Надо из частей собрать целое.

Игра «Собери картинку» (Дети на ковре из частей собирают



картинку с овощем и его называют)

Воспитатель:

-Как можно это назвать одним словом, то что вы собрали?

-Кто догадался о чем мы будем говорить на занятии?

-Какие овощи вы еще знаете?

-Где растут овощи?

Дети с ковра пересаживаются на стульчики.

Воспитатель: Ребята, Заяц привез нам волшебный мешочек. Давайте посмотрим что в нём. Будем на ощупь, поочередно, узнавать и доставать из волшебного мешочка то, что там спрятано и класть на стол.

Игра «Чудесный мешочек» (Дети по одному угадывают овощ на ощупь, опираясь на тактильные ощущения, достают его из мешка, кладут на стол. По возможности объясняют, как догадались).

Составление рассказа об овощах.

Воспитатель: Сейчас каждый из вас возьмёт понравившийся овощ и расскажет о нём. А поможет вам в этом карточка-схема (план). Что это? Какого цвета, размера, формы? Какой на вкус? Какой овощ на ощупь? Где растёт? Для чего нужен людям? Что можем приготовить? (Примерный рассказ: Это картофель.. Он овальный, коричневый или розовый. На ощупь шершавый, твёрдый с ямочками. Растёт на огороде в земле. Его выкапывают. Картофель едят люди и кормят им животных. Можем приготовить пюре, картофельный рулет, оладьи, его кладут в разные супы.)

Предполагаемые овощи: морковь, лук, свекла, помидор, огурец, горох, кабачок.

-А сейчас мы поиграем в очень вкусную игру. Дегустация овощей.

Игра «Угадай на вкус» Дети с закрытыми глазами узнают овощ на вкус.

- А вы знаете чем полезны овощи?

- Пришло время отдохнуть и поиграть с пальчиками.

Пальчиковая гимнастика «Овощи» Ю. Тувима:

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла (Шагают пальчиками по ногам.)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу. (Загибают по одному пальцу на обеих руках.)

ОХ! (Хлопок.)

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле: (Попеременные удары кулачками и ладонями.)

Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свекла? (Загибают пальчики на обеих руках.)

ОХ! (Хлопок.)

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала (Стучат ребром каждой правой ладони по правой ладони.)

Картошку, капусту, морковку, (Загибают пальчики.)

Горох, Петрушку и свеклу.

ОХ! (Хлопок.)

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке: (Попеременно прикрывают ладонью кулачок, то на правой, то на левой руке.)

Картошка, Капуста, Морковка,

Горох, Петрушка и свекла. (Загибают пальчики.)

ОХ! (Хлопок.)

И суп овощной оказался неплох! (Круговое движение правой ладонью по животу).

Игра «Доскажи словечко» .

Ход игры: Воспитатель читает текст, кидает мяч, дети отгадывают.

-Зрел всё лето урожай, что собрали отгадай:

-Здесь весной было пусто, летом выросла... (капуста).

-На жарком солнышке подсох и рвётся из стручков ... (горох)

-А на этой грядке, разыгрались в прятки, зелёные хитрицы, молодые... (огурцы).

- Солнышко светило, чтоб ярче зеленел ... (укроп).

- Собираем мы в лукошко очень крупную ... (картошку).

- От дождя земля намочла – вылезай, толстушка ... (свёкла).

- Из земли – за чуб плутовку тянем сочную ... (морковку).

- Помогает деду внук – собирает с грядок ... (лук).

- Просит дедушка Федюшку: - собери ещё ... (петрушку).

-Кругла да гладка, откусишь –сладко, засела крепко на грядке... (репка)

-Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а ... (лук).

-Верите- не верите, мы родом из Америки, а в сказке мы сеньоры, на грядке ... (помидоры).

- Он из тыквенной породы, на боку лежит все дни,

Как зелёный чурбачок, под названьем... (кабачок).

Игра с движением “Зайка”.

(Дети встают в хоровод В кругу обруч зелёного цвета (огород), в обруче муляжи овощи по количеству детей, игрушка-зайка)

Во саду ли, в огороде

У Ивана Зайка бродит, (дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо)

Выбирает, выбирает,

Что сначала съесть — не знает. (останавливаются, разводят руки в стороны, поднимают плечи)

Слева — свекла, справа — брюква,

Слева — тыква, справа — клюква, (отводят левую (правую) руки в сторону):

Снизу — свежая трава, (приседают, вытягивая руки вперёд)

Сверху — сочная ботва. (поднимаются на носки, руки – вверх)

-Давайте поможем Зайке собрать урожай. Я буду загадывать загадку, а вы отгадывать. (Использование картотеки-загадок про овощи)



Дети отгадывают загадки, отгадавший ребёнок, берёт овощ и кладёт его в корзинку, проговаривая: “Я сорвал баклажан...Я выкопал картошку...”

Подводим итог: Вот и все! Хоть и устали, урожай мы весь собрали! Давайте вспомним о чём мы говорили на занятии и в какие игры играли.

Беседа об овощах.

Цель: Формировать обобщённые представления об овощах (овощи – это части и плоды растений, которые выращивают на огороде для употребления в пищу), уточнить представления о многообразии овощей. Формировать умение обобщать по существенным признакам, пользоваться при этом простейшей моделью, отражать результат обобщения в развёрнутом речевом суждении. Воспитывать умение внимательно слушать воспитателя и сверстников, точно и полно отвечать на поставленный вопрос.

Дидактическая игра «Вершки и корешки».

Цель: Учить детей составлять целое из частей.

Опыт «Ходит капелька по кругу».

Цель: Дать детям элементарные знания о круговороте воды в природе.

Развивающая среда: поднос с овощами, два обруча(красный . чёрный), две миски с водой (большая и маленькая).

1 Воспитатель приносит в группу поднос с овощами. Спрашивает, что на подносе лежит и как это всё назвать одним словом (овощи).

Откуда пришли к нам овощи? Где они растут? (На огороде). Кто выращивает овощи? Воспитатель уточняет: верно, ребята, человек сажает в землю рассаду или семена овощей, ухаживает за ними, поливает, пропалывает, рыхлит землю и только в конце лета –осенью получает урожай овощей.

Овощи –это плоды растения, его часть. Скажите, ребята, все ли овощи растут на поверхности земли? Есть овощи, плоды которых находятся в земле и называются корнеплодами (дети называют овощи корнеплоды). Овощей много. Все они разные.

(Дети рассматривают овощи и делают заключение о различие овощей по форме, цвету, величине, какова на ощупь поверхность).

Для чего люди выращивают овощи? (Чтобы употреблять в пищу).Все ли овощи одинаковы на вкус? Значит овощи различаются по вкусу.

Воспитатель предлагает детям отгадать загадку:

«Вижу девицу, которая раньше жила в темнице .

Она оранжевого цвета .

Её можно чистить, тереть на тёрке. Она вкусна и полезна».

Вос-ль (с блюдом сырых и варёных овощей) предлагает ребёнку, поднявшему руку, зажмуриться и попробовать на вкус кусочек овоща.

Спрашивает, не об этом ли овоще загадка. Ребёнок отвечает. Если загадка не про этот овощ, ребёнок должен назвать, что он съел. Игра продолжается.

Последний ребёнок получает морковь. (Да об этом овоще была загадка).

Живёт дед – во сто одежек одет.

Сверху лёгкий шуршащий чехол.

Кто отгадку нашёл?

Жёлтая, а не солнце, круглая, а не луна.

Её варят, и парят, и сырую едят,

И сказки о ней говорят.

Дети опять пробуют на вкус овощи, определяя лук и репу (по 3-4 ответа).

Физкультминутка.

Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Воспитатель предлагает детям поиграть в игру «вершки и корешки».

Взять два обруча: чёрный и красный, положить их так, чтобы обручи пересеклись.

Воспитатель объясняет: в обруч чёрного цвета надо положить овощи, у которых в пищу идут корешки, а в обруч красного цвета – те, у которых используются вершки. Ребёнок подходит к столу, выбирает овощ, показывает его детям и кладёт его в нужный круг, объясняя, почему он положил овощ именно сюда. (в области пересечения обручей должны находиться овощи, у которых используются и вершки, и корешки: лук, петрушка).

Опыт: возьмём две мисочки с водой – большую и маленькую, поставим на подоконник и будем наблюдать, из какой мисочки вода исчезнет быстрее.

Когда в одной из мисочек не станет воды, обсуждаем с детьми, куда исчезла вода? Что с ней могло случиться? (капельки воды постоянно путешествуют: с дождём выпадают на землю, бегут в ручейках, поят растения, под лучами солнышка снова возвращаются домой – к тучкам, из которых когда-то пришли на землю в виде дождя).



Приготовление салата

Задачи: Воспитывать у детей потребность быть здоровым.

Воспитывать потребность в речевом общении со сверстниками и взрослыми. Воспитывать аккуратность, чистоплотность. Развивать логику, мышление, внимание, память. Развивать любознательность, наблюдательность. Развивать потребность высказывать своё мнение. Развивать способность рассуждать и объяснять причинно-следственные связи. Развивать умение поддерживать диалог. Развивать умение работать в коллективе. Познакомить детей с понятием «витамины».

Познакомить с условными обозначениями витаминов (А, В, С, Д)

Продолжать формировать представления о пользе витаминов для организма человека.

Формировать у детей понимание того, что здоровье зависит от правильного питания – пища должна быть не только вкусной, но и полезной;

Закрепить знания детей о правильном и рациональном питании.

Методы и приемы.

Словесные: рассказ воспитателя о витаминах и их обозначении, беседа «Чем полезны овощи и фрукты», беседа «Для чего мы едим», художественное слово – стихотворение, беседа о гигиене, правилах безопасности во время работы.

Наглядные: рассматривание картинок с изображением фруктов и овощей, рассматривание фруктов, показ способов действия, показ схемы и буквенного обозначения витаминов,

Практические: приготовление салата,

Материалы и оборудование: Мольберт, магнитная доска; картинки с изображением продуктов; вырезанные из цветной бумаги буквы А, В, С, Д; схема с изображениями продуктов питания и названиями витаминов, которые в них содержатся; маленькие ножи, салфетки, полотенце, фартуки и колпаки продукты для салата.

НОД.

Дети, мне сегодня пришло письмо от нашего давнего друга Карлсона. Он пишет, что не сможет прилететь к нам на праздник, так как плохо себя чувствует. Недавно Карлсон был в гостях и съел много вкусных конфет. Теперь у него болит живот, у него совсем нет сил. А еще он просит у нас совета, как же правильно питаться, чтобы быть здоровым. Но прежде чем мы ему ответим на письмо, давайте разберемся, что такое правильное питание.

-Что вы любите есть больше всего?(сладости, фрукты, соки, чипсы, морковь, т.д.)

-Для чего мы едим?(Человек питается, чтобы жить, расти, быть сильным)

Да, с пищей мы получаем все необходимые вещества для роста, энергию для движения. Но сначала нам надо разобраться, что такое полезная здоровая пища.

-Мы уже с вами много говорили о здоровье, давайте вместе вспомним, что нужно делать, чтобы всегда чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым (Заниматься физкультурой, гулять, чистить зубы и т.д.).

-Молодцы, вы все назвали правильно, но оказывается, чтобы быть здоровым нужно еще и правильно питаться. Ребята, любая пища готовится из продуктов, а продукты могут быть полезными и не очень полезными .-Скажите, пожалуйста, какие полезные продукты вы знаете?(фрукты, овощи, каша, хлеб и др.)

-А знаете ли вы, что в продуктах есть очень важные для здоровья вещества –витамины. Мы с вами знаем стихотворение, давайте его расскажем.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты

—Вот полезная еда,

Витаминами полна!

- Кто знает, для чего нужны витамины?(ответы детей)

Витамин А– он очень важен для зрения и роста. Его много в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Витамин В- помогает работать нашему сердцу, помогает организму бороться с разными болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С– укрепляет весь наш организм, защищает от простуды и других болезней. Когда его мало в пище, человек слабеет. Этот витамин есть в свежих фруктах - в апельсинах, грейпфруте , лимонах, хурме и бананах, а также в сырых овощах - помидорах, жёлтой репе, моркови, капусте, луке, чесноке.

Витамин Д- делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от размягчения костей. Он содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Витаминов много и каждый из этих витаминов очень важен для нас. У каждого из нас есть любимые блюда. Но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

-А сейчас я предлагаю вам приготовить овощи которые пригодятся для приготовления салата . Но сначала мы с вами повторим правила питания.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- 2.Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
3. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
4. Во время приема пищи не разговаривать
- 5.Пищу нужно хорошо прожевывать.
6. Полоскать рот после еды
7. Нужно завтракать , обедать и ужинать в одно и те же время.)

Мы с вами говорили о правилах питания. И для чего же они нужны? (Быть здоровыми ,чтобы еда приносила пользу, т.д.) Да, чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу, нужно обязательно соблюдать правила питания.



- А сейчас я хочу научить вас делать полезный для здоровья салат. Для того, чтобы у нас получился салат, нужно все овощи порезать. Мне нужны помощники.

- Прежде чем мы начнем готовить салат, нужно...(помыть руки, надеть фартук и колпак.)

- овощи мы можем сразу порезать? (Нет. Надо их помыть.)

-Как нужно пользоваться ножом? (Осторожно.)

-Почему? (Чтобы не порезаться самому и не поранить других.) (Дети моют овощи и помогают воспитателю делать салат)

-Заправим его маслом.

- Вот и готов наш салат.

Итог.

-У нас получился прекрасный салат. Все потрудились на славу. Мы вместе его попробуем.

-Что нового вы узнали сегодня о еде? (Еда может приносить пользу или вред. Нужно есть полезную еду.)

-Что делает еду нашу полезной? (Витамины)

- О каких витаминах вы узнали? (А, В, С, Д.)

-Чтобы полезные вещества усвоились, какие правила нужно соблюдать? (Называют правила.)

-Чему вы научились? (салат.)

-Что вам понравилось? (Высказывают свое мнение)

Приложение 3.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

Задачи: Уточнить названия основных цветов и их оттенков, формы, величины, вкуса, ощущения на ощупь и на определение вкусовых и тактильных ощущений. Закрепить умение детей рассказывать по образцу воспитателя.

Воспитатель показывает мешочек и говорит:

Я - чудесный мешочек,

Всем ребятам я — дружочек.

Очень хочется мне знать,

Как вы любите играть.

Дети складывают в мешочек муляжи овощей и фруктов. Далее по очереди берут из

мешочка предмет, на ощупь определяют, что это, называют его. После этого дети собираются в группы «Овощи», «Фрукты».

Дидактическая игра "Назови одним словом"

Воспитатель показывает картинки и просит назвать их одним словом: Груша, яблоко, банан, лимон - это фрукты. Огурец, помидор, перец, чеснок -это овощи. Смородина, малина, земляники, вишня - ягоды.

Дидактическая игра «Овощи – фрукты»

Задачи: Формировать умение различать фрукты и овощи по их внешнему виду, развивать внимание, наблюдательность, ловкость.

Дидактическая игра "Четвертый лишний"

Воспитатель показывает набор картинок: перец, лимон, лук, капуста. И просит найти лишний предмет и объяснить свой выбор.

Дидактическая игра " Вершки и корешки "

Задачи: упражнять детей в классификации овощных культур (по принципу: что у них съедобно – корень или плод?); развивать логическое мышление, речевую активность.

Дидактическая игра «Сбор урожая»

Цель: закрепить знание детей об овощах ; учить находить сходства и различия по запаху, вкусу, внешнему виду,; учить составлять описательный рассказ ; учить правильно употреблять существительные в единственном и множественном числе, образовывать существительные с уменьшительно – ласкательным суффиксом ;развивать логическое мышление , внимание, память.

Ход игры.

Вос-ль: Шли мы по лесу, шли и вышли на большое поле . Что делают люди на поле?

Дети: Собирают урожай.

Вос-ль: Урожай каких овощей собирают люди осенью?

Дети: Свеклы, огурцов, редиски, картофеля?

Вос: Где растут овощи?

Дети: В поле, в огороде, на грядке.

Вос-ль. Берите корзинки , пойдём собирать урожай на наше поле.

Дети «собирают» урожай.

Вос-ль. Посмотрим, какие овощи мы собрали . что это?

Дети. Огурец.

Вос-ль. Какой он?

Дети. Огурец овальный , зелёный. Вкусный.

Вос-ль Что это?

Дети. Помидор.

Вос-ль. Какой он?

Дети. Помидор круглый. Красный, вкусный.



Вос-ль. Чем они отличаются?

Дети. Огурец - овальный, а помидор – круглый. Огурец зелёный, а помидор красный.

Вос-ль. Чем они похожи?

Дети. Огурец вкусный и помидор вкусный . Огурец и помидор растут на грядке. (рассмотреть ещё две пары овощей).

Вос-ль. Хороший урожай вырос на этом поле. А у меня на грядке выросли загадки. Возьмите каждый по карточке и узнаете ,какие овощи растут на этой грядке.

Вос-ль. Данил ,ты отгадал ,какой овощ растёт на этой грядке?

Ребёнок. Свёкла.

Вос-ль. Почему ты так думаешь?

Ребёнок. Свёкла круглая ,бордовая, твёрдая, сладкая.

Аналогичная работа проводится с каждым ребёнком.

Вос-ль. Я тоже собрала урожай. Но на моей грядке выросли разные овощи: и большие , и маленькие(показывает картинки)

Это большая редиска, а это маленькая редисочка.

(аналогично по каждому овощу).

Приложение 4.

Подвижная игра «Овощи — фрукты»

Задачи: учить различать фрукты и овощи по их внешнему виду, развивать внимание, наблюдательность.

Атрибуты : предметные картинки овощей и фруктов

Ход игры: в центре круга лежат картинки овощей и фруктов. Дети идут по кругу со словами: « Раз, два, три —предмет любой бери!» Дети берут любой предмет и организуют группы «Овощи», «Фрукты».

Подвижная игра « Вершки и корешки»

Задачи: закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память.

Атрибуты: муляжи овощей или натуральные овощи.

Ход игры:

Вариант 1: взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные), дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле —тянут руки вверх, если под землёй —приседают. В качестве взрослого может выступать ребёнок, который сам показывает овощи.

Вариант 2: взрослый только говорит название овоща, а дети показывают движениями, где он растёт.

Подвижная игра «Огуречик»

На одной стороне площадки стоит взрослый — это мышка, а поодаль малыши — они огуречики, рядом с ними очерченный



мелом круг — это домик. Взрослый читает стишок, во время которого малыши прыгают на двух ножках ко взрослому:

«Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик,
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет!»

На последних словах малыши бегут в домик, а взрослый их догоняет.

Подвижная игра «Посадка овощей»

Две-три команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположном конце площадки по 2 обруча. Первым игрокам вручают по мешочку с овощами. По сигналу дети бегут, раскладывают все «овощи» по своим кружкам и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера берут, собирают «овощи» и мешочек с «овощами» передают третьим и т.д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Приложение 5.

Консультация для родителей

«Овощи детям»



Я игрушки покажу,

Как оформить расскажу.

Материал мой не простой,

Необычный, расписной.

А расскажу я вам, как можно сделать самые обычные блюда из овощей необычными и привлекательными для глаза ребёнка.

Начнём с того, что рацион детей должно быть сбалансированным, полезным и питательным, что гарантирует здоровое умственное и физическое развитие, - об этом знает каждая мама.

Чтобы быть уверенной в том, что ваш ребенок получает необходимые ему вещества и витамины, нужно ежедневно обеспечивать его организм пятью главными продуктами: фруктами, овощами, злаками, белком и водой. Это необходимый минимум, и на нём ни в коем случае нельзя экономить!

Итак, ОВОЩИ!

Далеко не каждый ребенок с превеликим удовольствием кушает овощи. А кушать их надо! Что же делать? Не сдаваться!

Применяйте принцип радуги в овощном меню, причем интереснее и полезнее будет уместить несколько цветов на одном блюде.

Активно привлекайте ребенка к процессу приготовления овощей – попросите помыть их, очистить от легко снимаемой кожуры или шелухи, ребенка постарше можно даже попросить их порезать (при этом лучше, чтобы овощи были варёными).



Еще один способ заинтересовать малыша овощами – превратить их в праздник. Подавайте овощи в качестве угощения на праздничном столе или предложите ребёнку в качестве перекуса свежие овощи, но, ВНИМАНИЕ, по-разному нарезанные. Есть такое слово «КАРВИНГ», что в переводе с любого языка принято понимать, как – декоративное вырезание из овощей и фруктов. Это настоящее искусство! Для детей этот способ подачи овощей особенно интересен, ведь, как мы уже говорили чуть выше, подчас бывает очень трудно заставить ребёнка съесть хоть немного овощей. Но одно дело съесть обычную морковку и совсем другое – шишку из морковки или, к примеру, экзотический цветок. Научить карвингу можно и самого ребёнка. Это занятие поможет развить в нём не только усидчивость и умение готовить, но и привить прекрасное чувство вкуса! С самыми маленькими начните с простого – вырезайте фигурки из вареных овощей вместе с детьми, используя формочки для выпечки печенья.

Но и это ещё не всё. Подавать овощи детям можно в красивой посуде, на дне которой могут быть изображены, к примеру, любимые сказочные герои малыша. Приобретите несколько тарелок с различными изображениями. Ребёнок с удовольствием будет поглощать суп или картофельное пюре, чтобы поскорее узнать, кто же сегодня прячется на дне.

Ну а если, перепробовав все возможные варианты, вам так и не удалось подружить малыша и овощи, не отчаивайтесь, попробуйте увеличить порцию съедаемых фруктов – они обладают практически теми же питательными свойствами.





Театрализованная
деятельность:
показ сказки
«Репка»



Дидактическая игра «Овощи – фрукты»





Игра-эстафета «Собираем урожай»





Аппликация «Консервируем овощи»



Дидактическая игра «Вершки и корешки»



Наблюдение за ростом и развитием перца. Уход за перцем.



50
Салфеточная аппликация «Кукуруза»



Рисование красками «Помидор и огурец»





Игра «Узнай по силуэту»



Выставка «Овощи в раскрасках детей»



Лепка

«Овощи на тарелке»



Готовим салат «Овощной»



Дидактическая игра «Угадай на вкус»



Спортивное развлечение "Собираем урожай"



Выставка поделок из природного материала:

«Что нам осень подарила»



