УПРАВЛЕНИЕ

ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**"ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №60"**

**ПРОЕКТ**

**с детьми второй группы раннего возраста**

**"Овощи"**

Разработала воспитатель Магомедова И.С.

г. Хотьково

2020

**Актуальность темы проекта:**

          Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

          Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психологическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Тип проекта:** познавательный

**Проблема:**

           Наблюдая за детьми во время приема пищи, заметила, что мало детей с удовольствием едят овощи и овощные салаты, блюда из овощей. И решила повысить интерес к здоровому питанию. Поэтому вмести с воспитанниками и их родителями был разработан этот проект.

**Цель проекта:**

         Создание условий для ознакомления с миром овощей, правилами их выращивания, и «аппетитного» использования в пищу.

**Задачи:**

-дать знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах;

-продолжать формирование убеждения и привычки здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения;

- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

-учить детей изображать овощи на занятиях по рисованию, лепке, используя различные способы и средства изображения;

-формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе;

-формировать положительные качества личности ребенка, нравственного поведения – мотивов укрепления здоровья.

**Участники проекта.**

          Дети второй группы раннего возраста, воспитатели группы, родители воспитанников, помощник воспитателя.

**Срок реализации проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Этапы реализации проекта:**

**1.Целепологание.**

          Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в тоже время, защищенный от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психологическое и физическое здоровье. И 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 на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представление о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**2.Разработка проекта.**

1.Довести до участников проекта важность данной проблемы.

2.Подобрать методическую и художественную литературу, иллюстрационный материал, загадки по данной теме.

3.Подобрать материал для изобразительной и продуктивной деятельности.

4.Составление перспективного тематического плана мероприятий.

5.Создание папки – передвижки «Азбука витаминов», «Здоровье на тарелки».

**3.Выполнение проекта.**

**Перспективное тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***РАЗДЕЛ*** | ***НАЗВАНИЕ*** | ***ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ*** |
| Речевое развитие(приобщение к худ. литературе)   Познавательное развитие/ФЦКМ  Речевое развитие(развитие речи)  Х-Э развитие(лепка)       Х-Э развитие (рисование)            Игровая деятельность  (физическое развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное, познавательное развитие) | «Однажды хозяйка с базара пришла...».  «Знакомство с овощами».              «Огуречик, огуречик».      «Огурчик».        «Морковка для зайчика».  Пальчиковая гимнастика "Однажды хозяйка с базара пришла".  П/и "Огород".  Игра- хоровод "Кабачок".  Театрализованная игра "Огород". | Познакомить с содержанием стихотворения С. Маршака. Учить рассматривать иллюстрации, любоваться изображенным, отвечать на вопросы по содержанию, делать простейшие выводы.    Учить узнавать и называть корнеплоды по их внешним признакам; развивать познавательные способности детей; формировать правильное отношение к природе, к труду человека.  Познакомить с русской народной потешкой; помочь запомнить новую потешку, развивать память.  Закреплять умение раскатывать пластилин между ладонями, ранее приобретенные навыки; различать зеленый цвет, любоваться готовым изделием.  Продолжать воспитывать интерес к изобразительной деятельности. Упражнять в дорисовывании предметов. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.  Развивать мелкую моторику пальцев рук.  Развитие координации движений, умения действовать по команде.  Развивать музыкальный слух, чувство ритма; формировать творческий потенциал.  Развивать воображение, артистизм, смелость при выступлении перед зрителями; формировать творческое начало личности ребенка. |

**Итоги реализации проекта**

1.Понимание детьми о необходимости правильного питания.

2.Понимание детьми, что в овощах много полезных витамин необходимых для здоровья.

3.Понимание детьми, что для выращивания овощей нужен уход за ними.

4.Привитие детям любви и бережного отношения к овощам.

5.Развитие у детей познавательной активности, творческих способностей.

**Результаты проекта.**

1. Дети стали больше есть овощи и овощные салаты.
2. Дети стали проявлять интерес к выращиванию и уходу овощных культур.
3. Дети стали интересоваться приготовлением блюд из овощей.

Консультация для родителей

«Овощи детям»

Цель:

Обеспечить умственное и физическое развитие детей.

Задача:

Рассказать о роли сбалансированного питании в жизни ребёнка, в частности, об одном из главных его компонентов – ОВОЩАХ.

Привить любовь к овощам.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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 умещать несколько цветов на одном блюде.

Активно привлекайте ребенка к процессу приготовления овощей – попросите помыть их, очистить от легкоснимаемой 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.

