**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 30 «Ромашка»**

**ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

**Тема проекта:**

**«Овощи – залог здоровья каждого человека»**

Участники: дети, воспитатели, родители

МБДОУ «Детский сад № 30 «Ромашка»

Продолжительность: краткосрочный (2 недели)

2022 год.

**Введение:** Обучаясь на курсах повышения квалификации, познакомились с Новосибирским институтом здорового питания. Пройдя курс обучения, усвоили программу «Здоровое питание детей дошкольного возраста»

Задачи данной программы – освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание. Формировать у родителей навыки организации рациона здорового питания.

Программа предусматривает обязательные навыки и стереотипы поведения детей в ДОУ

- мой руки перед едой

- ешь неспеша, во время еды не отвлекайся

- старайся пережевывать пищу

- ешь только за чистым столом и из чистой посуды

- после еды мой руки

8 - каждый день ешь овощи и фрукты

- ешь не реже четырех раз в день

- умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых, вредных продуктов

Один из пунктов под номером 8 гласит «Каждые день ешь овощи», «Умей отличать здоровые продукты, овощи, от вредных.

Вот так родилась идея создания проекта. Не просто в очередной раз сделать поделки из овощей, а углубленно рассмотреть, изучить каждый овощ, его польза для человека. Нами было предложено каждой группе детского сада взять себе по овощу и поработать с ним.

Так подошли к данному проекту.

**Проект на тему: «Польза овощей для здоровья каждого человека»**

**Вид проекта**: познавательно-исследовательский, творческий.

**Продолжительность**: краткосрочный (3недели) с 30.09.2022 по 21.10.2022гг.

Структура проекта.

1. **Актуальность:**

Правильное питание очень важно для гармоничного развития ребенка дошкольника и укрепления его физического здоровья. У детей дошкольного возраста происходит интенсивный рост и развитие, совершенствуются функции нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Одним словом, правильное питание содействует формированию Здорового Образа Жизни дошкольников и является одним из факторов, обеспечивающих высокий уровень сопротивляемости детского организма к заболеваниям. Дети, питаясь дома полуфабрикатами, сухариками, чипсами, газировками, шоколадками, жвачками и тд. отказываются питаться полезной пищей. Они ждут, что мама вечером снова им купит шоколадку, пиццу, колу. А так как основы здоровья закладываются в семье, мы решили обратить пристальное внимание родителей и детей на здоровое питание, на пищу, богатую витаминами- это **овощи.** Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу **овощей** для здоровья человека, т. е. привить детям основы здорового питания.

1. в рамках национального проекта «Основы здорового питания для дошкольного возраста» -познакомить родителей и детей с правильным питанием и здоровом образе жизни.
2. **Проблема:** Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в **овощах,** их **полезных** свойствах и недостаточно употребляют в пище натуральные **овощи,** которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья
3. **Участники проекта**: дети, педагоги, родители, физкультурный работник, музыкальный руководитель (каждая группа работает над проектом по одному овощу. Младшая группа – картофель, средняя группа- морковь, старшая - лук, подготовительная – свекла, подготовительная группа комбинированной направленности – капуста)
4. **Цель проекта**: Формирование представлений о правильном здоровом питании среди детей и родителей для нормальной жизнедеятельности организма в течении всей жизни, о культуре питания, о здоровом образе жизни.
5. **Задачи:**

**Обучающие:**

* Расширить знания детей об овощах, о способе их выращивания, названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости)
* Формировать представления о труде взрослых на огороде, о способах выращивания и сбора овощных культур, о заготовках овощей на зиму.
* Расширить представления детей о блюдах, приготовленных из овощей.
* Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для здоровья человека.

**Развивающие:**

* Развивать умения правильно выбирать продукты для здорового питания.
* Активизировать словарный запас, умение аргументировать свою точку зрения
* Развивать у детей умение сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи, делать обобщения
* Формировать у детей умения перерабатывать полученную в ходе исследования информацию и развивать творческие способности в процессе познавательно-исследовательской деятельности.

**Воспитательные:**

* Воспитывать у детей и родителей правильно питаться и бережно относиться к своему здоровью.
* Воспитывать бережное отношение к природе

**Ожидаемые результаты**: за короткий срок дети осознают необходимость употребления овощей для укрепления своего здоровья. У детей сформированы представления о пользе овощей. Используют полученные знания в образовательной и игровой деятельности.

**Продукт проекта:** поделки из овощей, фотовыставка Рисунков, фотовыставка на тему: «Блюда из овощей», коллективная презентация своих овощей

**Этапы реализации проекта**:

**1 этап вводный**: подобрать методическую, художественную литературу. Подобрать наглядный материал, иллюстрации. Составить план мероприятий на срок реализации проекта.

* **2 этап основной**: Работа над проектом с детьми и родителями (презентации, беседы, дидактические игры, загадки, чтение художественной литературы, разучивание стихов, сюжетно-ролевые игры, физкультурный праздник, экспериментальная деятельность на тему: «Что необходимо для роста овощей», продуктивная деятельность; рисование, лепка, аппликация, осеннее развлечение с привлечением музыкального руководителя и т д.) Совместно с родителями и детьми подготовить коллективные альбомы, сообщения, презентации на тему: «Родина овощей», «Как выращивают овощи на огороде», «Блюда из овощей», «Заготовки на зиму из овощей», «Овощи и витамины».
* Подобрать материал, стихи, загадки, пословицы про овощи, художественную литературу, сочинить сказку про лук, морковь, капусту.

**Образовательные области**

**Познавательное развитие:**

Беседы на тему здорового питания

Значимость овощей для здоровья человека

Родина овощей, виды овощей

Исследовательская деятельность на тему: «Что необходимо для роста овощей»

Целебные свойства овощей (лук, морковь, капуста…)

Беседа на тему: «Какие витамины прячутся в овощах»

Математика. Счет овощей, игры «Назовите круглые, овальные овощи, «Что бывает желтым, красным, зеленым, коричневым», Составление и решение задач про овощи на сложение и вычитание

**Речевое развитие:**

Беседы на тему: «Для чего едим овощи?»

Загадывание загадок про овощи

Чтение рассказа Носова «Огурцы»

Чтение русской народной сказки «Вершки и корешки»

«Пых», «Репка»

Рассматривание картины «Уборка урожая»

Составление рассказов на тему: «Как мы выращивали летом овощи на грядке»

Знакомство с пословицами и поговорками про овощи

Сочинение сказок про овощи

**Художественно-эстетическое развитие:**

Коллективная аппликация на тему: «Овощная корзина», «Морковки для зайчика», «Тарелка с витаминами»

Рисование овощей с натуры

Лепка овощей

**Социально-коммуникативное развитие:**

Сюжетно-ролевые игры: «Магазин овощей», «Овощное кафе» «На кухне», «В супермаркете»

Дидактические игры «Чудесный мешочек», «Узнай на ощупь», «Узнай на вкус»

НОД на тему: «Чем полезны лук, морковь, огурец, капуста»

**Физическое развитие:**

Подвижные игры «Собери урожай»

Эстафеты «Перевези овощи на машине», «Зайка и капуста»

Эстафета «Посади и собери урожай»

Проведение физкультурного праздника на тему «Здравствуй Осень»

**Музыкальное развитие:**

Пение песен про овощи, урожай

Разучивание частушек про овощи

Инсценировка сказок «Репка»

Инсценировка «Будем знакомы»

Проведение музыкального развлечения «Осень в гости к нам пришла»

**3 этап заключительный**: продукт проекта: приглашение в каждую группу гостей детского сада на праздник овоща, например «В гости к луку»: детей, воспитателей для ознакомления со своим овощем в виде зазывалок, частушек, песен, рассказов о пользе овощей, показ поделок, рисунков, плакатов, презентация блюд из данного вида овоща. Обмен информации о своем овоще.