



Проект «Сады здоровья»

Средняя группа №9
Воспитатель:
Зуева Елена Рамильевна, 1КК

2024 г.



Цель проекта: расширение у детей представления о витаминах, их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Задачи проекта:

- учить детей классифицировать овощи и фрукты, используя для распознавания различные анализаторы;
- развивать творческие способности;
- повысить уровень знаний детей о важности употребления овощей и фруктов;
- создать игровые ситуации, где дети будут участвовать в ролях, обучаясь взаимодействию и коммуникации;
- организовать совместные мероприятия с родителями;
- провести благотворительную акцию по сбору овощей и фруктов для животных;
- формирование командного духа и развитие социальных навыков.



Актуальность

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям. Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, все тело вялое, плохое настроение, они капризны. Доктор говорит, что им нужно правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда – это, прежде всего свежие овощи и фрукты и ягоды.

Развитие логического мышления
«Найди лишнее»
и
«Фруктовая математика»



Аппликация
«Спелые фрукты»



Лепка
«Угощение для ёжика»



Игры с камешками Марблс
«Овощи и фрукты»





Развитие речи

- Беседы: «Что нам осень принесла?», «Что, где растет?», «Витамины с грядки», «Овощи и фрукты – самые полезные продукты», «Витамины».
- Разучивание стихотворений об осени, об овощах и фруктах;
- Загадывание загадок по темам: «Овощи», «Фрукты».

ИКТ

Просмотр презентации «Овощи, фрукты», мультфильм Сутеева «Мешок яблок», «Вершки и корешки»

Здоровьесберегающие технологии

- Пальчиковая гимнастика:
«Капуста», «Компот», «Варим щи».
- Подвижные игры «Собираем урожай», «Как у нас огород», «Не урони картошку»
- Песочная терапия

Дидактическая игра
«Отгадай на вкус»



Сюжетно-ролевая игра
«Семья»
(готовим обед)



Кулинарные занятия
«Фруктовый салат»
«Арбузный десерт»



Витамины посадили-
дружно их мы все растили





Экскурсия в магазин «Перекресток»



Благотворительная акция
«Поделись урожаем-порадуй животных»
(сбор овощей для животных
контактного зоопарка «Лукоморье»)





Театр «Золотой ключик»
спектакль
«Секреты здоровья»



Осенний праздник
«Осенины»



Фотовыставка «Где живут витамины»





Выводы

В ходе реализации проекта дети узнали, что овощи и фрукты являются основным источником витаминов, необходимых для роста и развития детей. Через практические занятия дети изучили разнообразие овощей и фруктов, их полезные свойства, а также способы их употребления. Включение творческих заданий, как лепка, аппликация, рисование, приготовление простых блюд, способствовало развитию воображения и креативности детей. Совместная деятельность укрепила командный дух, научило детей работать в команде и делиться знаниями. Знания о пользе овощей и фруктов будут способствовать правильному выбору продуктов и формированию здорового образа жизни в дальнейшем. Такие проекты формируют у детей привычку к здоровому питанию, что является основой их будущего. Родители активно принимали участие в проекте, выступив в осеннем утреннике в качестве актеров, поучаствовали в благотворительной акции, в создании и реализации фотовыставки.