

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Ладушка» Родионово - Несветайского района

# Проект «Вкусное лето»

**Средняя группа**



Воспитатели: Чубенко Н.В.

Трубникова Т.В.

2022 год

## Пояснительная записка

**Тип проекта:** информационно-творческий, исследовательский.

**По составу участников:** групповой.

**По срокам:** краткосрочный

**Возраст детей:** 4-5 лет

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

**Сроки реализации проекта:** июнь- август 2022г

*Лето пахнет земляникой,  
Тёплым дождиком, клубникой.  
Пахнет лето огурцами,  
И душистыми цветами.  
Много запахов у лета,  
Не расскажешь до рассвета,  
Лето очень вкусное,  
И ничуть не грустное.*

**Лето — сезон здоровья.** Мы не только заряжаемся бодростью и хорошим настроением на целый год, но и запасаемся витаминами, минералами и микроэлементами. И помогают нам в этом ягоды, фрукты, овощи, появления которых мы ждем с огромным нетерпением. Детей заинтересовало: откуда появляются фрукты, ягоды, овощи, какие разнообразные виды существуют, какими свойствами они обладают. Дети нашей **группы** много знают и называют овощей, фруктов, ягод, но не все имеют представления о происхождении и особенностях выращивания культурных растений, а главное об их полезных свойствах для укрепления организма. Поэтому был создан **проект для детей средней группы «Вкусное лето».**

### Актуальность.

**Актуальность:** в настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно одна из главных составляющих здорового образа жизни. Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы – то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития. Недостаток знаний у детей о здоровом образе жизни, отказ от употребления в пищу овощей и фруктов в детском саду, возник проект: «Вкусное лето».

**Цель проекта:** Формирование мотивации у детей на здоровый образ жизни посредством постановки и разрешения проблемы в процессе познавательной активности.

### Задачи:

1. Развитие у детей интереса к своему здоровью и окружающих, а также к условиям сохранения и укрепления здоровья посредством организации здорового питания.
2. Развитие у детей потребности в новых знаниях о свойствах полезных овощей, фруктов, ягод.
3. Формирование у детей познавательных умений: активно вступать в обсуждение проблемы, аргументировать свою точку зрения; сравнивать, анализировать, делать выводы, классифицировать,

строить суждение на основе установления причинно-следственных связей; творчески перерабатывать полученную в ходе исследования информацию и самовыражаться в разных видах деятельности.

4. Углубление и систематизация у детей знаний о разновидностях, внешнем виде, свойствах и значении овощей, фруктов и ягод для здоровья человека.

5. Воспитывать интерес к природным объектам, культурным растениям, желание помогать родителям, выращивать, полезные продукты.

6. Воспитывать бережное отношение к природе.

7. Учить составлять небольшие описательные рассказы на тему: «Вкусное лето»

## 1 Этап.

### Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской работы

**Проблема исследования:** Осенью в нашем детском саду устраиваются выставки урожая овощей, фруктов и ягод, конкурсы осенних поделок

(совместно с родителями). Дети с родителями в рамках этих выставок составляют букеты, натюрморты, приносят наиболее интересные плоды со своих огородов, изготавливают поделки из природного материала, подбирают стихи и загадки на тему осеннего урожая и т. д.

**Гипотеза исследования** (выдвигалась в процессе совместного обсуждения воспитателя с детьми, бесед детей с родителями, чтения литературы): овощи, фрукты, ягоды с огорода являются ценным для организма продуктом, они обладают питательными и лечебными свойствами. Люди выращивают множество видов овощей, фруктов, ягод, делают из них полезные и вкусные блюда.

Для организации полноценного питания необходимо изучить происхождение и особенности выращивания культурных растений, их виды, полезные свойства, значение для организма, познакомиться со способами приготовления блюд из овощей, фруктов и ягод. В соответствии с проблемой и гипотезой исследования дети с помощью воспитателя поставили

**Задачи** дальнейшего исследования проблемы.

Изучение происхождения и разнообразия видов культурных растений, особенности их выращивания.

- Анализ полезных для организма и лечебных свойств овощей, фруктов и ягод, их значения в жизни человека.

- Знакомство с образами некоторых растений в народных песнях, играх и забавах.

- Знакомство с рецептами приготовления блюд из растений с огорода, и освоение некоторых способов приготовления (овощные, фруктовые салаты, варенье).

**Результаты исследования:**

- Коллекция видов и сортов овощей, фруктов и ягод: фотографии, картинки, муляжи, натуральные продукты.

- Сборник «В огороде и в саду»: рассказы, загадки, сказки, игры, подробное описание растения, выбранного ребенком вместе с родителями, о его росте, развитии, об успехах выращивания.

- Организация фотовыставки: «Вкусное лето».

- Выставка детских рисунков и фотографий на тему «Вкусное лето».

## 2. Этап. Организация исследования в рамках проекта

**1. Сбор, анализ и систематизация информации** о происхождении и видах выбранного детьми культурного растения, особенностях выращивания, их свойствах и значении для здоровья, способах приготовления:

- Чтение и обсуждение книг «Где щи, там и нас ищи», сказки Д. Родари «Приключения Чиполино», рассказа А. В. Евстигнеева «Капуста» и др.

- Знакомство с происхождением и видами культурных растений, вкусовыми и лечебными свойствами, значением для организма человека, возможностями использования в пищу;

- Беседы о разнообразии семян, особенностях выращивания на основе рассматривания иллюстраций в книгах «Юным овощеводам» и «Волшебная грядка»;

- Сбор и составление загадок, стихотворений, пословиц, поговорок;

- оформление содержания сборника «В огороде и в саду»;

-Отбор и систематизация детьми, воспитателями и родителями рецептов блюд, фотографий и рисунков с изображением овощей, фруктов, ягод, разных видов и сортов, с описанием особенностей каждого сорта;

- Прогулка-путешествие в огород;

-Познавательные беседы: «Такие разные семена», «Овощи», «Какие бывают корнеплоды», «Полезные фрукты», «Сладкая ягода»;

- Знакомство с лечебными свойствами овощей, фруктов, ягод, их использование в народной медицине.

## **2. Творческая познавательная деятельность детей:**

-Изучение рецептов и приготовление овощных, фруктовых салатов;

-Художественное творчество: рисование, лепка, аппликации.

-Сбор и составление загадок, пословиц о полезных продуктах питания.

-Организация с детьми дидактических игр: «Чудесный мешочек».

«Что необходимо растению для роста?»

- Экспериментальная деятельность, трудовая деятельность (посадка овощей на огороде).

-Сюжетно- ролевые игры «Огородники», «Магазин овощей и фруктов».

- «В огороде и в саду» – разучивание народных игр с тематикой огородничества.

## **3.Работа с родителями**

- Поиск информации о правильном питании
- Чтение и заучивание загадок об овощах и фруктах
- Приготовление дома с детьми фруктового салата, овощного гарнира
- Совместное творчество родителей и детей на тему «Мы любим витамины»

## **3. Этап. Презентация результатов исследовательской деятельности детей**

1. Организация в детском саду выставки «Вкусное лето» с использованием коллекции видов культурных растений: фотографии, муляжи, картинки, натуральные продукты, с описанием каждого вида; альбомом с рецептами блюд, рисунков детей.
2. Презентация сборника «В огороде и в саду»: рассказы, загадки, сказки, народные игры, подобранные и составленные детьми.
3. Выставка рисунков детей на тему: «Вкусное лето».
4. Выставка аппликации «Сочный арбуз»
5. Составления рассказов «Мой любимый фрукт»

### **Ожидаемые результаты:**

- Формирование понятий о пользе фруктов, овощей и ягод
  - Обогащение знаний детей о разнообразии фруктов, овощей и ягод.
  - Формирование предпосылок поисковой деятельности, интеллектуальной инициативы.
  - Формирование понятия о сохранении здоровья **посредством правильного питания.**
- Воспитание чувство ответственности за свое здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.



Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

**Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

*Беседа о витаминах:*

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов.

Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

## Тема: «Удивительные путешественники семена»

### Программные задачи:

- Учить детей понимать биологические процессы, происходящие в природе, на примере размножения растений при помощи семян;
- Учить восстанавливать последовательность роста растений с помощью простейших схем;
- Закреплять знания детей о том, что растение имеет корень, стебель, листья, цветы, плоды. Корень – главная часть растения, он впитывает воду из почвы, а листья поглощают воздух и солнечные лучи.
- Развивать речевую активность детей, умение выражать увиденное не только словами и словосочетаниями, но и полными предложениями.
- Развивать внимание, любознательность, способность видеть красоту природы; воспитывать желание бережно относиться к растительному миру.

*Словарная работа:* корень, листья, стебель, цветок, плоды, семена, растения.

*Методы и приёмы:* сюрпризный момент, рассказ, беседа, самостоятельная работа детей.

*Оборудование:* комнатные растения, схема – части растения, схема – появление и рост растений (1 цикл), схемы – циклы на каждого ребёнка, семена растений.

*Предварительная работа:* сезонные наблюдения в природе, беседы о растениях, трудовая деятельность в уголке природы и на участке.

### Ход образовательной деятельности:

Воспитатель: Дети, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну растений

Путешествовать мы будем на поезде. Ну, что поехали?

Дети: Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят .

Везут в страну растений компанию ребят.

Воспитатель: Вот мы и приехали в чудесную страну растений. Дети, что мы можем назвать растениями?

Дети: Это всё, что растёт.

Воспитатель: Какие растения вы знаете?

Дети: Кустарники, трава, деревья, цветы.

Воспитатель: Да, ребята, существует множество растений, они растут почти повсюду, они разных размеров и различной формы: маленькая трава, высокие деревья и красивые цветы – всё это растения.

*Дидактическая игра «Чудесный мешочек».* Ребята вы все знаете названия многих овощей и фруктов. А вот сейчас мы проверим, сможете ли вы наощупь угадать, какие овощи и фрукты находятся в этом мешке.

(Дети по очереди угадывают ,что в мешочке: лук, помидор, огурец, яблоко, банан, персик, абрикос и т.д. и выкладывают овощи и фрукты на стол).

*Воспитатель:* Молодцы, всё правильно угадали.

*Воспитатель:* Дети, у меня есть две корзины. Помогите пожалуйста, мне разложить овощи в одну корзину, а в другую – фрукты. (Дети выполняют задание, раскладывают овощи в корзину под предметную картинку, на которой изображен овощ; фрукты раскладывают в корзинку под предметную картинку, на которой изображен фрукт).

*Воспитатель:* Спасибо! Вы всё правильно сделали!

### *Игра «Овощи и фрукты»*

*Воспитатель:* Назовите овощи:

- Сколько овощей положили в корзину?

- Назовите фрукты.

- Сколько фруктов положили в корзину?

- Чего больше, чего меньше?

(Дети считают фрукты, овощи, сравнивают (чего больше – меньше).

*Воспитатель:* Молодцы! Вы все правильно сделали. Пора и отдохнуть.

*Воспитатель:* У поваров есть любимая игра, хотите в нее поиграть? (ответы детей).

### *Игра “Угадай на вкус”:*

Дети садятся на стульчики, закрывают глаза. Воспитатель кладет детям в рот маленькие кусочки фруктов. (Дети называют, что они ели, определяют вкус).

**Воспитатель:** Ребята, а что можно приготовить из фруктов?

**Дети:** - просто кушать фрукты;

- пирог с яблоками;

- варить компот;

- варенье варить и т.д.

### Дидактическая игра «Целое и часть»

**Задачи:** формировать умение подбирать пары картинок с изображением целого фрукта и его части, развивать устную речь, внимание, память.

**Атрибуты:** картинки целых фруктов и их частей.

**Ход игры:** играют 2 ребёнка. У одного - картинки с изображением целого фрукта, у другого - картинки с изображением его части. Один играющий выкладывает свою картинку, называет, что на ней изображено, а другой должен подобрать соответствующую.

**Примечание:** игра может быть индивидуальной.

### Дидактическая игра «Две корзинки»

**Задачи:** совершенствовать умение различать овощи и фрукты, учить использовать в речи обобщающие слова, развивать устную речь, память, внимание.

**Атрибуты:** две корзинки, предметные картинки овощей и фруктов.

**Ход игры:** дети по очереди берут картинку, называют, что на ней изображено, определяют, к какой группе относится и кладут в соответствующую корзинку.

**Примечание:** игра может быть индивидуальной.

### 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 и ребёнок, который сам показывает овощи.

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

### Дидактическая игра «Какой сок?» («Какое варенье?»)

**Задачи:** совершенствовать умение различать и называть фрукты, учить образовывать прилагательные, развивать устную речь, внимание, память.

**Атрибуты:** корзина, картинки фруктов

**Ход игры:** дети по очереди берут картинку из корзинки, называют изображённый фрукт и говорят, как будет называться сок (или варенье ) из этого фрукта. Например:

«Это яблоко — яблочный сок».

### Дидактическая игра «Хлопай в ладоши»

**Задачи:** закреплять умение на слух воспринимать названия овощей и фруктов, находить их на картинках, развивать слуховое внимание,

**Атрибуты:** предметные картинки по теме

**Ход игры:** читается стихотворение, дети должны запомнить и назвать овощи (или фрукты, или ягоды, или грибы в зависимости от темы), которые упоминались в стихотворении, и показать или выложить картинки с их изображением. Когда читается стихотворение во второй раз, дети хлопают в ладоши, если услышат название овоща (фрукта, ягоды, грибы).