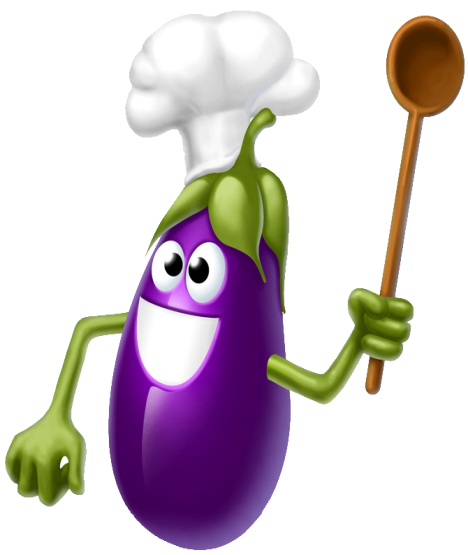
**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №10**



***в рамках образовательной области «Познание»***

******

**2016 г**

**Тип проекта:**  педагогический

**Вид:**  Познавательный, творческий, игровой, групповой, краткосрочный

**Образовательная деятельность:** Познание

**Участники проекта** дети 2 младшей и старшей группы, воспитатели, родители воспитанников, музыкальный руководитель

**Целевая группа:** Систематизация и актуализация знаний у детей об осени. Повысить экологическую культуру у родителей

**Сроки реализации:12. 09. по 16. 09. 2016г**

**Основание для разработки проекта:**

**Цель:** Формировать познавательный интерес к окружающей среде, закреплять знания детей об овощах и фруктах.

**Задачи:**

1. Закрепить знания детей об овощах и фруктах
2. Учить описывать их, выделяя основные признаки
3. Развивать речь детей
4. Дать понятие – фрукты растут на деревьях, а овощи на огороде
5. Дать элементарные знания о полезности овощей и фруктов

**Прогнозируемый результат:**

- Знать и называть овощи и фрукты;

- Владеть обобщающими понятиями;

- Знать где растут овощи, фрукты и грибы, о полезных свойствах, что можно приготовить из них;

- Уметь с помощью природно-бросового материала совместно с родителями находить оригинальные решения в создании необычных овощей и фруктов;   
- Составлять описательный рассказ о фрукте с помощью взрослого

***Актуальность проекта:***

  В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.  
 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.

  Некоторые дети осенью склонны к болезням. Потому что, не все люди закаленные; одеваются не по сезону. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое, плохое настроение, они капризны. Поэтому детям необходимо 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, фрукты и ягоды.

 Данный проект предназначен для детей 1 младшей группы ДОУ и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека. Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью. Проект объединит воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе.

**Тематический план работы с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы работ | Основное содержание |
| **Образовательная деятельность** | **Познание (окружающий)**  **«**Чудо фрукты», «Чудо овощи»**,**Экскурсия на огород (наблюдение за сбором урожая свеклы)  (ФЭМП) - Колесникова, зан. 4  Конструирование – «Катится колобок»  **Художественное творчество**  Рисование – «Красное - прекрасное», «Однажды хозяйка с базара пришла»  Лепка – «Консервируем фрукты»  Аппликация - Коллективная работа «Папа дома, мамы нет! Папе кто подаст обед?»  **Чтение художественной литературы**   «В тесноте да не в обиде», «Под грибом»  **Коммуникация**   «Что растет на огороде?»  **Музыка**  Пение песен об овощах и фруктах |
| **Совместная деятельность** |  |
| **Беседы** | - О здоровой пище  - Фрукты полезны взрослым и детям  - Что происходит в природе осенью  - Осенние подарки  - Беседы о применении овощей и фруктов в кулинарии  - Добрые дела осенью |
| **Чтение художественной литературы** | - Чтение русских народных сказок «Репка», «Вершки и корешки»; |
| **Коммуникация** | Заучивание пословиц про овощи и фрукты  Заучивание потешки «Про орехи»  Отгадывание загадок про овощи и фрукты |
| **Художественное творчество** | Рассматривание стенда «Времена года». Рассматривание репродукций известных художников на осеннюю тематику |
| **Музыка** | Слушание музыкального произведения «Дождик»  Музыкально-игровое творчество «Ветер играет с листочками», «Мы осенние листочки»  Пение песен об овощах и фруктах |
| **Игровая деятельность** | **Дидактические игры и упражнения**   1. «3агадай - я отгадаю» 2. «Назови одним словом» 3. «Узнай овощ (фрукт) по описанию» 4. «Узнай по вкусу и форме»   5.Домино «Фрукты и овощи»  6. «Что растет на грядке?»  7.«Что растет на дереве?»  8.«Картинки-половинки»  **Разучивание пальчиковой гимнастики**  «Мы капусту рубим, рубим ... »  **Подвижные игры**  «Овощи и фрукты» «У медведя во бору ... »  «Грибочки»  **Сюжетно-ролевые игры:**  Магазин «Овощи и фрукты»  «Едем собирать урожай»  Игры с конструктором  **Настольные игры**  «Собери картинку»  Пазлы  Мозаика |
| **Наблюдения** | Труд дворника, за явлениями в живой и неживой природой |

***Взаимодействие*с *родителями***

1. Привлечение родителей к подбору иллюстраций и книг по теме «Овощи и фрукты»
2. Привлечение родителей к изготовлению поделок из овощей и фруктов «Смешные овощи»
3. Оказание помощи в оформлении фотовыставки «Урожай у нас хорош!»
4. Подготовка информации «Витаминный калейдоскоп»
5. Помощь родителей в распечатке раскрасок для занятий по теме «Овощи и фрукты»

6. Помощь в подборе загадок и стихов по теме.

1. Привлечение родителей в приобретении муляжей овощей и фруктов
2. Привлечение родителей в приобретении настольных игр.

Анализируя проделанную работу по проекту можно сделать вывод:

        Проект направлен на развитие у детей знаний о пользе фруктов и овощей. Доставляют эмоциональное удовольствие. При проведении проекта дети узнали, какие витамины содержатся в разных овощах и фруктах. Знакомились с разнообразием сортов фруктов и овощей, отличая их друг от друга.

Цель образовательного процесса была достигнута при использовании всех групп методов и объединение различных видов деятельности интегрируясь, т.е. способов достижения цели, наглядных, словесных, практических, игровых, которые отображали одну тематику и были взаимосвязаны.

**Эти игры помогут закрепить полученные   
знания:**

***«Лишнее слово*»**

*Мяч, машина, морковь, кукла; картошка, свекла, огурец ...*

**«Назови ласково»***Редис*- редисочка,*укроп*- *укропчик ...*

**«Назови сок, пюре, кашу»**

*Сок из помидора*- *томатный, томатное, томатная; из огурца - огуречный, огуречное, огуречная.*

***«Один*– *много»***

*Кочан*- *много кочанов, лук*- *лука, помидор - помидоров ...*

**«Счет овощей»**

*Один кабачок, два кабачка, три кабачка*- *пять кабачков…*

****

**«Подумай и ответь»**

Длинный, зеленый, сладкий. Что это?   
Круглая, сладкая, красная. Что это?

**«Расскажи все»**

О луке: луковица круглая, оранжевая, гладкая. В ней много слоев, лук сочный, горький.

Когда его чистишь, то плачешь. Лук растет на огороде, в грядке. Осенью его выкапывают. Лук добавляют в суп, салат, котлеты. Он очень полезный. На зиму его сушат, маринуют. Продается лук в овощном магазине.

**3анимся по теме**

**Вместе с вами учим детей:**

* Называть овощи в единственном и множественном числе:

*огурец*- *огурцы, тыква*- *тыквы ...*

* Образовывать существительные с уменьшительно - ласкательными суффиксами:

*помидор - помидорчик*, *лук*- *лучок ...*

* Использовать в речи прилагательные:

Качественные: *мягкий, гладкая, круглая, горький, полезный*

Относительные: *томатный, кабачковая ...*

* Называть место, где растут овощи:   
  в *огороде*на *грядке*
* Использовать в речи глаголы: *овощи растут, созревают, зреют, наливаются, помогают, витаминизируют ...*

***Как витаминизировать питание детей***

***Консультация для родителей***

Чтобы улучшить работу иммунной системы ребенка в зимний период, необходимо витаминизировать его питание на протяжении лета и осени. Осень очень богата на созревшие фрукты и овощи, которые являются главной кладовой витаминов и полезных микроэлементов. Поэтому в осенний период обязательно вводите в рацион своих детей овощи, такие как капуста, морковка, сладкий перец и многие другие. Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

**Источники витамина С**

Чтобы пополнить организм ребенка витамином С, необходимо вводить в его рацион такие овощи, как сладкий перец, который является лидером среди овощей по содержанию этого витамина; капусту, причем совершенно не важно, свежую или квашенную; яблоки, особенно с кислинкой, также очень богаты витамином С. Чтобы ребенок получил необходимую суточную норму витамина С, необходимо, чтобы он съел всего лишь один свежий сладкий перец или граммов 200 капустного салата. Лучше всего давать ребенку овощи в сыром виде, так как витамин С разрушается под воздействием высоких температур.

**Источники витаминов А и В6**

Морковь является настоящим кладезем этих витаминов. Витамин А способствует укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Витамин В6 также является отличным защитником иммунной системы, к тому же он играет важнейшую роль в формировании лимфоцитов (кровяных телец). Кроме моркови, эти витамины содержат такие овощи, как картофель, капуста, бобы, фасоль, горох, зеленый лук, шпинат. Однако необходимо учесть, что витамин А лучше усваивается при помощи жиров, поэтому салаты из этих овощей лучше всего заправлять растительным маслом.

**Источники витамина В1 (тиамин)**

Чтобы укрепить нервную систему ребенка, а также улучшить работу его пищеварительной системы, в рационе должны присутствовать такие овощи, как горох, фасоль, помидоры, шпинат. Суточная потребность в этом витамине не такая уж и большая, всего 2-3 мг, но его отсутствие может способствовать развитию различных заболеваний.

**Как готовить овощи, чтобы сохранить витамины**

Чтобы сохранить питательную ценность овощей, необходимо правильно их обрабатывать и готовить. Мыть овощи нужно в холодной проточной воде. Помните, что основная часть витаминов и минералов в овощах находится под кожурой, поэтому чем тоньше вы их почистите и крупнее порежете, тем меньшие будут потери витаминов.

При необходимости отварить овощи лучше всего это делать в неочищенном виде, чтобы витамины, содержащиеся в них, меньше разрушались. А еще лучше, если вы их стушите, испечете на гриле или в духовом шкафу либо приготовите на пару. Зелень лучше всего класть уже в готовые блюда, а если все же необходимо их проварить, то не более 5 минут.

Знайте, что именно осень является самой благодатной порой для витаминизации ребенка, так как в свежих овощах самое большое содержание витаминов, а при длительном хранении, даже в самых лучших условиях, часть витаминов и минералов разрушаются. Однако овощи и фрукты необходимо давать ребенку круглый год, чтобы пополнять запасы организма полезными веществами.

**Весёлые стишки про фрукты.**

Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.

Яблочко родное,  
Наше, наливное.  
Вырастет у нас в саду,  
Осенью за ним пойду.  
  
А малинка так мала:  
Только в рот ее взяла,  
Тут же все растаяли  
Маленькие шарики.  
  
Слива лиловая,  
Наша – садовая,  
Вкусная, нежная,  
Очень полезная.  
А еще из сливы спелой  
Мы повидло можем сделать!  
  
Спелый, сочный апельсин -  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.

Спорил как-то кабачок  
И фасолевый стручок:  
Красивее кто цветёт,  
И кто первый подрастёт?  
Так всё спорили, решали,  
Но ответ простой не знали:  
Каждый, так всегда бывает,  
В своё время созревает.

За селом у двух дорог,  
Ох-ох-ох.  
Баба сеяла горох,  
Ох-ох-ох.  
Лук взошел, а не горох,  
Ох-ох-ох.  
Да еще чертополох,  
Ох-ох-ох.  
Баба руки развела,  
Ох-ох-ох  
Видно память подвела,  
Ох-ох-ох.

**Опросник для детей по теме**

**« Овощи и фрукты – полезные продукты»**

1. Чем полезны овощи и фрукты?
2. Какие витамины есть в овощах и фруктах?
3. В каких овощах и фруктах содержатся витамины полезные для зрения?

**Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

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

**-**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?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- 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 жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть 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, да 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.

**Анкета для родителей**

1. Какова, по вашему мнению основная роль питания в жизни ребёнка?
2. Какое блюдо вы считаете любимым у вашего ребёнка?
3. Свежие фрукты полезнее есть перед едой или на десерт?
4. Как уберечь ребёнка от увлечения продуктами, не имеющими полезной ценности - сникерсами, кока-колой и т.д.
5. Существует ли в вашей семье «режим питания»?
6. Часто ли  употребляются в вашей семье колбасные изделия?
7. Много ли ваш ребёнок употребляет кондитерских изделий и сладостей?
8. Часто ли употребляются в вашей семье основные продукты питания: молоко, овощи, творог, сыр,  сливочное и растительное масло, каши, фрукты?
9. Какие продукты полезные  и почему?

10. Что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным?

11. В каких продуктах можно найти витамины весной и осенью?

12. Готовят ли в вашей семье на ужин, завтрак или обед салаты? Как часто?

13. Рецепты, каких витаминных салатов, десертов вы знаете и готовите дома? Поделитесь, пожалуйста, рецептом.

14. Придерживаетесь ли вы разнообразного питания дома?

**Памятка для родителей  «Советы Доктора Витаминкина»**

* Воздерживайтесь от жирной пищи.
* Остерегайтесь очень острого и солёного.
* Сладостей тысячи, а здоровье одно.
* Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в неё немножко любви, чуть–чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти

     витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

* Овощи и фрукты – полезные продукты! Используйте их круглый год.

**Правила хорошего питания**

**1.**Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести в рот инфекцию.  
**2.**Завтрак должен быть более обильным, чем ужин (утром расходуется больше энергии, чем вечером).  
**3.**Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.  
**4.**Хорошо пережёвывать – значит, ощущать вкус пищи, это поможет лучшему перевариванию.  
**5.**Желудок тоже должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.  
**6.**За столом нельзя ругаться, нужно улыбаться и вести приятную беседу, тогда пища будет лучше перевариваться.  
**7.**После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку  и не сможет помогать мышцам.  
**8.**После еды нужно почистить зубы, чтобы они были чистыми и здоровыми.  
**9.**В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.  
**10.**Полезно выпивать 2 литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.

**Культура еды**

**1.**Последовательность блюд должна быть постоянной.  
**2.**Перед ребёнком нужно ставить только одно блюдо.  
**3.**Еда не должна быть не слишком холодной, ни слишком горячей.  
**4.**Рот не набивают едой, во время еды не разговаривают.  
**5.**Рот и руки после еды вытирают бумажной салфеткой.  
**6.**Не следует во время еды:  
Слушать громкую музыку.  
Понукать, поторапливать  ребёнка.  
Насильно кормить или докармливать.  
Осуждать ребёнка за неосторожность, неопрятность, неправильное использование столовых приборов.  
**7.**Следует эстетично сервировать стол, красиво оформлять блюда.

**Семь великих и обязательных «НЕ»**

**1.**Не принуждать ребёнка к еде. Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

**2.**Не навязывать. Уговоры и убеждения – насилия в мягкой форме.

**3.**Не ублажать: еда не средство добиться послушания и не наслаждение, она – средство жить.

**4.**Не торопить. Еда не тушение пожара, темп еды – дело сугубо личное; спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

**5.**Не отвлекать. Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

**6.**Не потакать. Нельзя позволять ребёнку есть,  что попало и в каком угодно количестве.

 ( например: неограниченные дозы сладкого или острого).

**7.**Не тревожиться, поел ли ребёнок, вовремя  и сколько. Следите  только за качеством пищи.

**Художественное слово**

Из овощей и фруктов

Приготовить можно

Салатов витаминных,

И простых, и сложных!

Морковь и яблоко сдружились

И в дорогу снарядились:

На терке прыгали, и вот -

Нам попали прямо в рот!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

витамины А, В,С !

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Кожуру мы оставляем

И завариваем с чаем!

За обедом

Мы с соседом

Любим есть зеленый лук -

Помогает от недуг!

Как - то  овощи  и  фрукты

Вдруг  решили  поиграть,

Поиграли,  поплясали  -

Надо  домики  искать . . .

Необычный этот дом:

Покупаем в доме том

Помидоры и капусту,

Лук и перец очень вкусный,

Фрукты, ягоды, салат -

Всё полезно для ребят!

**Итоговое мероприятие**

**Сценарий развлечения  
«*Во саду ли – в огороде!»***

**Ведущий.**Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым? Какого человека можно назвать здоровым?

*Стук в дверь. В гости приходит Незнайка.*

**Ведущий.**Здравствуй, Незнайка!

**Незнайка.**

Здравствуйте! А вот и я!  
Только болен я, друзья.  
У меня усталый вид,   
Очень голова болит.   
Ломит спину, колет бок,  
Нужен врач, он мне б помог.  
**Ведущий.**  
Хватит охать и реветь,   
Стыдно мальчику болеть.   
Приходи к нам в детский сад,  
Здесь узнаешь от ребят:   
Как здоровым, сильным быть,  
Как без грусти день прожить.   
Правда, дети, мы ведь сможем?   
И Незнайке все поможем!

А что ты, Незнайка, любишь есть?  
**Незнайка.** Конфеты, печенье, торт, лимонад.  
**Ведущий.** Да, это все вкусно, но полезно ли?  Ребята, расскажите Незнайке, какие полезные продукты вы знаете? (Овощи, фрукты и ягоды).   
**Инсценировка стихотворения Ю.Тувима “ Овощи ”**  
**Ведущий:** Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:   
Картошку, капусту,  
Морковку, горох,  
Петрушку и свёклу.  
Ох!.. Вот овощи спор завели.  
**Перец:**Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?   
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
**Горох:**Я такой хорошенький  
Зелёненький мальчишка,   
Если только захочу -   
Всех горошком угощу.  
**Свёкла:**Дай сказать хоть слово мне,   
Выслушай сначала  
Свёклу надо для борща,    
И для винегрета.  
Кушай сам и угощай –   
Лучше свёклы нету!  
**Капуста:**Ты уж, свёкла помолчи!  
Из капусты варят щи,   
А какие вкусные пироги капустные!  
**Редиска:**Я – румяная редиска,  
Поклонюсь вам низко-низко.   
А хвалить себя зачем?  
Я и так известна всем!  
**Огурец:**Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный,   
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!  
**Морковь:**Про меня рассказ недлинный.  
Кто не знает витамины?   
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.  
**Помидор:**Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немножко.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.  
**Лук:**Я приправа в каждом блюде.  
И всегда полезен людям.   
Угадали? Я - ваш друг,  
Я простой зелёный лук!  
**Картошка:**Я, картошка, так скромна-  
Слова не сказала…   
Но картошка так нужна   
И большим и малым.  
**Баклажан:**Баклажанная икра,  
Так полезна, так вкусна.  
**Ведущий:**  
Спор давно кончать пора!   
Спорить бесполезно. (*Раздаётся стук в дверь.)*  
Кто-то кажется стучит…  
*Входит доктор Айболит*.   
**Айболит:**Здравствуйте, а вот и я!  
О чём спорите, друзья?   
***Репа***: Кто из нас из овощей,  
Всех важней и всех вкусней?   
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
**Айболит:**Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить,   
Все без исключенья, в этом нет сомненья!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

**Ведущий:**Действительно, все овощи полезны. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и развития.

**Песня «Урожай собирай»**  
**Игра «Отгадай загадки»**

Весной повисло –   
Все лето кисло,   
А сладко стало –   
На землю пало. *(Яблоко.)*

Кругло и гладко,  
Красно и сладко,   
Ел - плевался,   
А доволен остался. *(Вишня.)*

Три сестры похожи,  
Но разные по коже:   
Одна - белянка,  
Другая - румянка,   
Третья - смуглянка. *(Смородина.)*

На белом пальчике –   
Красивый наперсток. *(Малина)*

Все о ней боксеры знают,   
С ней удар свой развивают,   
Хоть она и неуклюжа,   
Но она на фрукт похожа. (*Груша*)

Круглый я и гладкий,   
Большой, тяжелый, сладкий.   
Мякоть моя красная –   
Снадобье прекрасное. (Арбуз)

На сучках висят плоды,  
Посинели от жары… ( сливы )

Спелые, сочные, разноцветные,  
На прилавках всем заметные!  
Мы полезные продукты,  
А зовемся просто - … ( фрукты )

**Игра “ Собери овощи и фрукты ”**  
(Одна команда собирает в корзинку овощи, а другая - фрукты.)

**Незнайка**: Дорогой, Айболит! А чем полезны овощи и фрукты?   
**Айболит**: В них содержатся такие вещества волшебные, которые сразу помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.   
**Ведущий**: Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит? (о витаминах).  Давайте расскажем Незнайке, как полезны для здоровья эти витамины.   
**Ребенок:** Витамины - ценные вещества,  
Без них мы никуда.  
Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,  
Нужно с витаминами дружить.  
Витаминов много - всех не перечесть,  
Но самые главные среди них есть.  
Без них не может организм существовать,  
Учиться, работать, отдыхать.  
**Витамин А**  
Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.  
**Витамин В**  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.  
**Витамин С**  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
**Витамин Д**  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!  
**Витамин Е**  
Витамин Е укрепляет наш организм,  
Защищает от болезней и прочих катаклизм.  
Замедляет процессы старения,  
Предупреждает болезней сердца развитие.  
Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,  
Зелень, черешню, бобы и злаки.  
**Витамин Р**  
Витамин Р стимулирует обмен веществ,   
Укрепляет здоровье крови,  
Отгонит от нас все напасти  
Лимон, апельсин и салат.  
**Ребенок:**  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.   
**Ведущий:** Да, все витамины важны для здоровья!

**Песня «Антошка»**

**Незнайка**: Я понял,  
Чтоб здоровым, сильным быть -  
Надо фрукты, овощи любить.  
Все без исключенья –  
В этом нет сомненья!  
**Айболит:**Ну, конечно, Незнайка,  
Чтобы быть здоровому,  
Дары бери садовые!  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто ест морковку,  
Станет сильным, крепким, ловким.  
А кто любит, дети, лук –   
Вырастает быстро вдруг.  
Кто капусту очень любит,  
Тот всегда здоровым будет!   
**Ведущий**: Правильно! Теперь и ты, Незнайка, знаешь, что нужно делать, чтобы быть сильным, крепким и здоровым. Чем же нужно питаться, чтобы быть здоровыми, красивыми, умными?  
**Айболит**: Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!  
**Ведущий**: Дорогой Незнайка, доктор Айболит послушайте частушки про здоровый образ жизни:

**Частушки про здоровый образ жизни**

Пропоем мы вам частушки,

Слушайте внимательно,   
И под музыку все вместе   
Хлопайте старательно!

Все здоровый образ жизни

Мы с ребятами ведем,  
Хоть еще мы дошколята,   
От взрослых не отстаем!

Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,   
Если спортом заниматься, -  
Станешь самым сильным ты!

Мы дадим совет Незнайке,

И ребятам дорогим:   
Драгоценнейшим здоровьем   
Дорожите вы своим!

Про таблетки и лекарства -   
Позабудьте навсегда,  
Пусть у вас друзьями станут   
Овощи, фрукты и ягоды!

Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!   
Всем желаем мы здоровья,   
В этот светлый добрый час!

**Ведущий**: Дорогой Незнайка! Наши ребята вместе с родителями приготовили витаминные салаты. Мы приглашаем тебя и доктора Айболита в наше кафе на дегустацию.

***Программное обеспечение:***

 1. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.И. Михайлова и др. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 528 с.

 2. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста.  М.: Педагогическое общество России, 2005. – 80 с.

 3. Мосалова Л.Л. Я и мир. Конспекты занятий по социально – нравственному воспитанию детей дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

 5. Развитие Общей Моторики Т.М.Борисенко-Н.А.Лукина

 6. В помощь маленькому мыслителю. Т.М.Борисенко-Н.А.Лукина

 7. Планирование Л. Тимофеева

 8. Н.А Карпухина Конспект занятии.

 9.Т.М.Бондаренко Конспект Занятиии

10.Конспекты  Занятии по программе «От рождения до школы»под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М,а, Васильевой

 Реализация Федеральных государственных требований: Образовательная область: здоровье. Интеграция с образовательными областями: познание, коммуникация, чтение художественной литературы, физическая культура, музыка, социализация, труд, художественное творчество, безопасность.

Образовательные ресурсы:

 1. Березовская И. Ю. Педагогический проект «Если хочешь быть здоров». // Воспитатель ДОУ N 2, 20011.

 2. Васильева Н. Проектная деятельность: участвуем вместе. // Дошкольное воспитание N 10, 2011.

 3. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ/Авт.-сост.: Л.С.Киселева, Т.А.Данилина. - М.: АРКТИ, 2005.

 4. Урмина, И.А. Инновационная деятельность в ДОУ: програм. - метод. обеспечение: пособие для рук. и адм. работников - М.: Линка-пресс, 2009.

Интернет ресурсы:

 1. Doshkolnik.ru

 2. festival. 1 september. ru

 3. nsportal. ru / detsad. ru

 4. www/moi – detsad. ru

 5. www.ivalex.vistcom.ru

 6. fruktu-i-owoshi. ru

 7. www/dohme. Ru