Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону «Детский сад № 66»

**Проект «Витамины – наши друзья»**

для детей средней группы от 4 до 5 лет.



Подготовила и провела: воспитатель

Хухлаева Марина Александровна

2021 год

*Витамины нам полезны,  
Это точно знаю.  
Только их не из таблеток  
Я употребляю.  
Получаю их из пищи  
Вкусной и полезной.  
Где же прячутся они?  
Очень интересно.  
Объясняет мама мне  
Они прячутся везде.  
Ты из фруктов, овощей,  
Получай их поскорей.*

(О. Ковальчук)

**Актуальность темы:**

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 выполнять 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. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

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, психическое 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 заботится 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.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое 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 благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Проблема:** недостаточная сформированность у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

**Цель проекта:** формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения, развитие познавательных и творческих способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботится, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
2. Продолжать формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
3. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
4. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
5. Формировать умение детей изображать овощи, фрукты и ягоды на занятиях по рисованию, аппликации, лепке, ручному труду, используя различные способы и средства изображения.
6. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе;
7. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Тип проекта:** познавательно-творческий.

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

**Продолжительность проекта:** краткосрочный 2 недели (с 12.04.2021 по 26.04.2021гг)

**Методы реализации:**

* Речевая деятельность
* Художественная деятельность
* Познавательная деятельность
* Игровая деятельность
* Изобразительная деятельность
* Исследовательская деятельность
* Взаимодействие с родителями

**Основные средства:**

1. Информирование родителей о задачах и содержании проекта.
2. Вовлечение родителей в совместную работу над проектом, создавая радостную атмосферу совместного с ребёнком творчества.
3. Подготовка оборудования, материалов и инструментов.
4. Обогащение предметно-развивающей среды.
5. Включение детских работ в эстетически развивающую среду, окружающую детей.
6. Проведение выставок детского и взрослого творчества.

**Ожидаемый результат:**

* развитие духовно-богатой личности ребенка, как активного участника проекта;
* создание благоприятных условий для саморазвития ребенка, проявления его творческой деятельности;

**Этапы реализации проекта.**

**1 этап - Подготовительный**

1. Беседа для уточнения представлений детей о полезных продуктах, витаминах и их значении для жизни.
2. Подбор дидактических игр.
3. Подбор художественной литературы.
4. Подготовка методического обеспечения.
5. Консультации.

**2 этап - Основной**

1. Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности педагога с детьми и родителями.
2. Исследовательская деятельность: «Витамины на окне» (выращивание на окне из семян кресс-салата)
3. Реализация плановых мероприятий.

**3 этап - Заключительный**

1. Подведение итогов.
2. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными целями.
3. Рекомендации для родителей «Витаминные заблуждения»;
4. Составить схему витаминов (название витамина, в чём содержится и польза для организма).
5. Памятка «Овощи и фрукты – источник здоровья».
6. Чтение и обсуждение консультаций «Витаминные заблуждения»,

«Овощи и фрукты – источник здоровья».

**Схема осуществления проекта:**

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дидактические игры** | **Сюжетно-ролевые игры** | **Подвижные игры** |
| * Приготовим суп * Овощи и фрукты * Узнай на вкус * Подбери по цвету * Угадай, какой овощ * Съедобное- несъедобное * Разложи по тарелочкам фрукты * Собери овощи в корзину * Что где растет? * Опиши овощи, фрукты * Овощи и фрукты витаминные продукты * Что знаешь кислое, сладкое, горькое | * Магазин * Больница * Овощной магазин | * Прятки * Третий лишний * Во саду ли в огороде * Принеси названный предмет * Собери витамины |

**РЕЧЕВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Беседы** | **Фольклор** |
| * Витамины я люблю – быть здоровым я хочу! * Овощи, фрукты – полезные продукты! * Роль витаминов в жизни человека * Где живут витамины * Что растет на огороде * Что растет в саду * Питание и здоровье | * Потешки * Пословицы * Поговорки * Сказки * Загадки |

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

|  |
| --- |
| **Средний дошкольный возраст** |
| С.Георгиев «Бабушкин садик»  Г.Остер» Хорошо спрятанная котлета»  Д.Самойлов «У слоненка день рождения» |

**ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

|  |
| --- |
| **Беседы** |
| * «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу» * Рассматривание альбома «Овощи и фрукты» * Рассматривание иллюстраций, муляжей фруктов, овощей, ягод. |

**ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рисование** | **Аппликация** | **Лепка** |
| Раскраски «Овощи и фрукты»  Натюрморт с овощами, фруктами  Яблоки созрели | «Витаминная тарелка» | Овощи и фрукты, ягоды  Кладовая витаминов |

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Беседы** | **Наглядность** |
| «О пользе овощей и фруктов»  «О пользе витаминов» | «Витамины в рационе ребенка»  «Что приготовить детям»  «Витамины-наши друзья» |

**Подведение итогов:** Презентация, фотоотчет.

Приложение №1

**Развлечение «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** формировать у детей младшего дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни через употребление полезных продуктов.

**Задачи:**

1. Образовательные:

- формировать понятие, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;

- учить детей различать витаминосодержащие продукты.

2. Развивающие:

- развивать внимание, мышление, воображение; активный и пассивный словарь.

3. Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье.

**Интеграция образовательных областей:** *«Познание»*, *«Коммуникация»*, *«Чтение художественной литературы»*, *«Музыка»*, *«Физическая культура»*, *«Здоровье»*.

**Предварительная работа:** отгадывание загадок об овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций с их изображением, раскрашивание изображений с овощами и фруктами, д/игра *«Найди полезный продукт»*, д/и "Сварим суп и компот".

**Материалы и оборудование:** интерактивная доска, презентация *«Овощи и фрукты»*, картинки с полезными и вредными продуктами, дерево *«Здоровья»*, две кастрюли, муляжи овощей и фруктов, витамины*«Ревит»*.

**Ход образовательной деятельности.**

1. Организационный момент:

В круг скорее становитесь, крепче за руки держитесь.

Поиграть уже пора, вы играть хотите? *(Да)*

*(Раздаётся стук в дверь)*.

**Воспитатель:** Ой, ребятки, к нам в гости кто – то пришел, кто же это? Присаживайтесь на стульчики, будем смотреть.

*(В группу заходит доктор Витаминкина)*.

**Доктор** **Витаминкина**: Здравствуйте, дети! Я - Доктор Витаминкина. Я всё – всё знаю про витамины. Скажите, а зачем всем людям нужны витамины? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У меня есть сестренки – витаминки, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, а в каких, вы узнаете, если отгадаете загадки:

2. Загадки:

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож,

Скорей меня скушай

Я спелая…

2. Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

3. Это самый кислый фрукт,

Его в чай всегда кладут.

4. Длинный жёлтый,

Привезён из дальних стран

Называюсь я…

5. Что за скрип, что за хруст,

Как же быть без хруста

Если я…

6. Всех круглее и краснее,

Он в салате всех вкусней

И ребята с давних пор

Очень любят…

7. Заставит плакать всех вокруг

Не драчун, а горький…

8. Расту в земле на грядке я,

Длинная, сладкая, красная.

*(Отгадки по мере отгадывания появляются на интерактивной доске)*.

**Доктор** **Витаминкина**: Молодцы, справились с загадками, а сейчас я научу вас делать зарядку, чтобы быть сильными и ловкими.

3. Физминутка:

Будешь кушать витамины.

Будешь ловким, очень сильным *(показывают силу)*

Будешь бегать далеко *(бег на месте)*

Будешь прыгать высоко *(прыжки на двух ногах)*

Будут ножки танцевать *(выставляют ногу на носок)*

И усталости не знать!

**Воспитатель:** Доктор Витаминкина, а наши дети умеют варить суп и компот и знают, какие овощи и фрукты для этого нужны, и сейчас они это покажут.

4. Дидактическая игра *«Сварим суп и компот»*.

(Дети выходят по очереди и выбирают овощи для супа, а потом - фрукты для компота).

**Доктор** **Витаминкина**: Какие вы молодцы! Вкусные щи и компот сварили! А я в своём саду вырастила дерево *«****Здоровья****»* *(показывает)* и хочу, чтобы на нём росли только полезные продукты. Поможете мне?

5. Дидактическая игра *«Полезные и вредные продукты»*

(Дети выбирают карточки с нарисованными продуктами.По ходу игры педагог спрашивает, почему ребенок выбрал ту или иную карточку, и вешают её на дерево).

**Доктор** **Витаминкина**: Дети, а почему вы не выбрали конфеты, пирожное, чипсы? Правильно, потому что в них нет витаминов, их есть можно, но понемногу. Я дарю вам дерево Здоровья, повесьте его в группе, чтобы не забывать какие продукты нужно есть, чтобы быть сильными и здоровыми. Ну, а мне пора прощаться и в больницу возвращаться, а вам от меня в подарок – витаминки. Ешьте их и не болейте! До свидания!

**Воспитатель:** Дети, давайте скажем спасибо доктору Витаминкиной и до свидания!

*(Дети благодарят и прощаются)*

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

**Цель:**

Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог с педагогом. Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

**Ход беседы:**

Воспитатель спрашивает ребят:

— Ребята, вы любите витамины?

А какие вы любите витамины? (ответы детей)

Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)

А где же мама (или др.) их покупают?

Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей.

Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей: — Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей)

А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки те ребята, которые любят морковку. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те ребята, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины Помогают апельсины! Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. Ешь побольше апельсинов, Пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь Очень строен и высок. Нет полезнее продуктов — Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды.

А какие вы знаете ягоды? (ответы детей) Если хочешь быть здоровым, Правильно питайся. Ешь побольше витаминов И с болезнями не знайся. — Вот видите, ребята, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

**Беседа «Овощи, фрукты – полезные продукты»**

**Цель:** закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов;

**Задачи:**

-расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться;

-продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы;

- обучать детей умению вести диалог с педагогом.

**Наглядный материал:** муляжи фруктов и овощей.

**Ход беседы:**

Воспитатель спрашивает малышей:

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру). А где же мама (или др.) их покупает? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:

— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится! Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины  
Помогают апельсины!  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешь побольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь,  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся.  
Ешь побольше витаминов,  
И с болезнями не знайся.

— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому принимайте витамины, которые покупают вам в аптеке. Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

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

**Цель:** расширять знания о пользе **витаминов,** закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем **здоровье.**

**Материал:** иллюстрации овощей и фруктов, вредной пищи, кукла, тарелочки *(зеленая и красная)*

## Ход беседы:

Дети сидят полукругом на стульчиках.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съедать целую коробку конфет за раз? *(Нет, нельзя.)*

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда? *(Чтобы расти,****быть сильным и здоровым)*.**

Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

- Правильно, ребята, еда нужна для того, чтобы расти? А чтобы **быть сильными и здоровыми?**

- А вся ли еда полезна для нашего **здоровья.** *(Нет, не вся еда полезна для****здоровья)*.**

- Да, ребята, вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? *(Овощи, фрукты, каша)*.

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся **витамины.** Сейчас я вам расскажу, какие **витамины** есть и для чего они нужны.

**Витамин А- важен для зрения**. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке.

**Витамин** В- нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе.

**Витамин** С- помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые *(апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине)*.

**Витамин** Д- помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире.

Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода- это полезные продукты? *(Нет, это вредные продукты)*.

- Да, ребята, эти продукты вредны для **здоровья**. Если много их есть- можно заболеть, как сестренка Маши.

- Теперь, дети, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. Воспитатель вместе с **детьми разбирает,** правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, воспитатель помогает ему и просит повторить.

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего **здоровья,** а какие наоборот вредные. Маша говорит вам *«спасибо»* за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы **быть здоровым и не болеть.**

Приложение №2

**Загадки об овощах и фруктах.**

Круглое, румяное,   
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И малые детки.  
*(Яблоко)*  
  
Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят.  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
*(Малина)*  
  
Сам алый, сахарный,  
Кафтан зелёный, бархатный.  
*(Арбуз)*  
  
Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.  
*(Помидоры)*  
Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя, резкий.  
Горький вкус имеет он  
Обжигает… не лимон.  
*(Лук)*  
  
В зелёной палатке  
Колобки спят сладко.  
Много круглых крошек.  
Что это?  
*(Горошек)*

Приложение №3

**Потешки об овощах и фруктах**

1) Апельсинка, апельсинка,  
Почему ты жёлтой стала?  
— Потому что, потому что  
Я на солнышке лежала.

2) Помидор на грядке  
Делает зарядку;  
Как здоровье, помидор?  
— Хорошо! В порядке!  
Весь вспотел — но не устал!  
От зарядки красным стал.

3) В огороде шум-шум-шум,  
Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,  
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,  
Съел морковку — ням-ням-ням!

4) Раз малинка, два малинка,  
Прямо у окошка;  
Раз малинка, два малинка —  
Целое лукошко!  
Только надо рано встать,  
Чтоб лукошко то собрать.

5) Что за грохот — бум-бум-бум —  
Яблочко упало!  
В травке яблочко найдём  
Чтобы не пропало.

6) Ай огурчик молодой!  
Ай помыли мы водой!  
Ай ты в ротик к нам лети!  
Ай на зубках похрусти!

7) Грушка-грушка — высоко!  
К ней добраться нелегко;  
Вся поспела — погляди!  
Грушка-грушка — упади.

Приложение №4

**Дидактические игры:**

**«Вершки и корешки».**

**Цель:** расширять знания детей о витаминах, которые находятся в разных овощах; дать представление о том, что разные части растения *«***вершки»** и *«***корешки»** могут быть одинаково полезны для нашего организма.

**Ход игры:** сегодня мы **поиграем в игру,** которая так и называется *«****Вершки и корешки****»*. У нас на столе лежат **вершки и корешки растений - овощей.** Наша задача – найти и правильно составить целое растение из двух частей: **«вершка и корешка».**

После того, как верно найдены и выложены на столе овощи, можно предложить ребятам вспомнить, какие витамины *«живут»* в этих овощах и указать пользу этого витамина для организма.

**«Варим суп и компот».**

**Цель:** познакомить с понятиями «суп» и «компот», повторить с детьми названия овощей и фруктов, закрепить умение делить их на группы, развивать у детей мелкую моторику и координацию движений пальцев рук, воспитывать познавательный интерес и усидчивость. Развивать словарный запас, память, речь.

**Ход игры:** воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты кастрюль «Суп» и «Компот», рядом на столе произвольно лежат овощи, фрукты и ягоды. Воспитатель просит ребёнка выбрать картинку плода, лежащую на столе, посмотреть, что на ней изображено, дать название плоду. Определить обобщающим понятием: «овощ», «фрукт» или «ягода». Положить плод в соответствующую кастрюльку. Что можно сварить из него? Компот или суп? (соответственно в компот идут фрукты и ягоды, а в суп — овощи).

**«Овощи и фрукты витаминные продукты»** (Разложи овощи, фрукты и ягоды по корзинам».

**Цель:** закрепить знания детей о фруктов, овощей и ягод.

**Ход игры:** Детям предлагается рассмотреть игру, вспомнить что такое урожай. Это слово встречалось на занятиях, поэтому дети без особых усилий вспоминают его значение, далее дети вспоминают название овощей, фруктов и ягод, выделяют основные особенности внешнего вида, где они растут.

Предложены 3 корзинки: одна корзинка для фруктов, вторая для овощей и третья для ягод. Приготовлены маленькие картинки овощей, фруктов и ягод.

Задание: дети берут любую картинку изображением овощей, фруктов и ягод и кладут их в соответствующею корзинку, комментируя все свои действия.

**«Волшебный сундучок».**

**Цель:** Расширять представления о форме, величине, цвете; развивать навыки сравнения предметов**.**

**Ход игры:** Воспитатель берет мешочек и кладет в него фрукты и овощи, (перемешивает). Всех детей рассаживает на стульчики. Желающий ребенок подходит к сундучку, опускает руку в прорезь и нащупывает там какой-либо объект (фрукт или овощ). Далее, не вынимая этот предмет пытается догадаться, что именно он нащупал, используя при этом только тактильные ощущения.

Приложение №5

**Конспект занятия по рисованию «Овощи и фрукты»**

**Программное содержание:**

 Закрепить знание овальной формы. Продолжать формировать у детей умение рисовать предметы овальной формы, образно отражать в рисунке фрукты, предавая их основные признаки (цвет и форму)

**Материалы и оборудование:**

Игрушка ёжик, муляжи и рисунки фруктов, круглая и овальная тарелки, альбомные листы, тонированные светлыми красками, гуашь, кисти, вода.

**Ход занятия.**

1. Игровая мотивация. Дети сидят за столом. Воспитатель показывает игрушку ёжика.

Воспитатель: Повстречался ёжик мне,

Нёс он фрукты на спине,

Добрый день, колючий ёж!

Далеко ли ты живёшь?

Ёжик глазками сверкнул

И в кусты скорей свернул,

Зашуршал сухой листвой,

Приглашая в домик свой.

**Воспитатель:** А зачем ёжик нёс фрукты в свой домик?

**Дети:** Он делает запасы на зиму.

**Воспитатель:** Что же у ёжика в корзине, отгадайте:

Круглое, румяное, я расту на дереве,

Любят меня взрослые и маленькие детки.

**Дети:**яблоко

**Воспитатель:** Правильно, ребятки, это – яблоко. Давайте послушаем следующую загадку:

На ветвях висят шары,

Посинели от жары (слива).

**Дети:** слива

**Воспитатель:** Какие же вы молодцы, и эту загадку разгадали. А теперь попробуйте угадать следующую:

Но на вкус кислейший он,

А зовут его…

**Дети:** лимон.

**Воспитатель:** Ребятки, а вот эта загадка чуть-чуть сложнее, давайте послушаем ее:

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин-

Это спелый апельсин

**Дети:** апельсин

**Воспитатель:** Как много про фрукты вы знаете. Но у меня в запасе есть ещё несколько загадок.

Яркий, свежий, налитой,

Шкурка - бархат золотой,

Вокруг вьётся много ос,

Любят сладкий…

**Дети:** абрикос

(Воспитатель показывает муляжи фруктов)

**Воспитатель:** Какие красивые фрукты у ёжика!

 (Воспитатель задаёт вопросы, дети на них отвечают)

- Какого они цвета?

- Какой формы?

- Где они растут?

**Воспитатель:** Давайте разложим фрукты на тарелочки. Круглые фрукты положим на круглую тарелочку, а овальные - на овальную.

**Воспитатель:** Замечательно.

Воспитатель: Ребята, посмотрите какой натюрморт нарисовал художник Машков. Он назвал его «Синие сливы». Как вы думаете, почему он так его назвал?

Дети: (Ответы детей)

Воспитатель: Ежик приглашает вас немножко поиграть.

3**. Физ. минутка.**

Раз, два, три, четыре, пять-

Вышли ёжики гулять, (шагают)

А с лисой столкнулись,

Клубочками свернулись (приседают, обнимая себя за колени)

4. Постановка учебной и игровой задачи.

**Воспитатель:** Ёжику пора возвращаться в свой домик. Давайте на память ёжику нарисуем красивые натюрморты.

5. Руководство выполнением заданий.

**Воспитатель:** Давайте на ваших тарелочках нарисуем фрукты разной формы: и круглые, и овальные. Какие фрукты круглой формы вы видите? Какие фрукты овальной формы вы видите? Какого они цвета? Как рисовать овал (закругляю, вытягиваю, закругляю, опять вытягиваю)

6. Самостоятельная работа детей.

7. Итог занятия.

**Конспект НОД по аппликации средней группе на тему**: " **Витаминная тарелка**"

**Цель:** Продолжать воспитывать у детей интерес к аппликации. Учить составлять композицию.

**Задачи:**

1. Образовательные- Расширять знания детей об овощах и их пользе для здоровья. Закреплять умение детей раскладывать готовые формы разного цвета и размера, формировать умение наносить клей на готовые формы овощей и наклеивать их на бумагу.

2. Развивающие- Развивать чувство цвета, формы и композиции. Закреплять навыки аккуратного обращения с раздаточным материалом.

3. Воспитательные -Вызывать желание работать рядом со сверстниками, Не мешая им.

**Предварительная работа:** Дидактическое упражнение " Овощи", обследование формы овощей. Игры "Что где растет?", "Что лишнее?"

**Материал и оборудование:** корзина с овощами, силуэты овощей*(помидор, огурец)*разных цветов, вырезанные воспитателем, клей, кисточки, салфетки, вырезанные бумажные баночки.

**Ход НОД**

**Воспитатель:** Ребята к нам сегодня в детский сад приходили зайчата и принесли большую корзину с овощами. Их в корзине очень много. Открою вам секрет: Овощи долго не хранятся, они испортятся. Ребят, а вы любите овощи? Какие овощи вы знаете? Для чего нам нужны овощи?

**Дети:** В них много витаминов, их нужно есть, чтобы не болеть.

**Воспитатель:** Ребята давайте рассмотрим какие именно овощи нам принесли зайчата. Помидоры и огурцы. Расскажите ребята, что готовят вам ваши мамы их этих овощей?

**Дети**: Салат

**Воспитатель:** Ребята из этих овощей готовят очень много разных блюд. Я предлагаю вам "законсервировать" их. Так наши овощи долго хранятся, не портятся и сохраняют свои витамины. Законсервируем?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** А вы знаете как это сделать?

**Дети:** нет.

**Воспитатель:** я научу вас ребята, но работа предстоит нелегкая и поэтому я предлагаю сначала размяться.

**Физкультминутка**

**Овощи**

В огород пойдем,

Маршировать на месте.

Урожай соберем.

Идти по кругу, взявшись за руки.

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты

Имитировать, как срезают, таскают, копают.

Круглый, сочный, очень вкусный.

Показать руками.

Щавеля нарвем немножко

"Рвут".

И вернемся по дорожке.

Идти по кругу, взявшись за руки.

**Воспитатель:** А сейчас садимся за столы. У нас в тарелочках лежат фигурки овощей *(помидор и огурец)* вырезанные из цветной бумаги, баночка. Сейчас мы с вами законсервируем наши овощи в баночки на зиму. Сначала нужно разложить помидорчики и огурчики в баночки. Затем будем брать по одному овощу, аккуратно положить на клееночку цветной стороной вниз и намазать клеем. Далее положить овощ на то место в баночке, где он лежал, но намазанной клеем стороной вниз и прижать его салфеточкой. Так мы с вами делаем с каждой фигуркой. Ребята начинаем консервировать.

Дети выполняют аппликацию

**Воспитатель:** Ребята, какие вы молодцы! Сегодня все постарались. Какие красивые баночки с овощами у вас получились.

**Конспект занятия по лепке в средней группе**«**Овощи**»

**Цель:** закреплять приемы лепки сплющивание, скатывание, вытягивание, вдавливание.

**Задачи:**

1)Развивать умение лепить знакомые предметы;

2)Закреплять навыки аккуратной лепки;

3)Воспитывать интерес к загадкам.

**Оборудование:** Пластилин, подкладная доска, муляжи овощей, ножик для пластилина.

**Индивидуальная работа:**

-показать ребенку приемы работы с куском пластилина

-помочь ребенку при затруднении

**Ход занятия.**

Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг

Дружно за руки возьмемся

и друг другу улыбнемся

**Воспитатель:** Ребята сегодня я вам на занятие принесла овощи, а что бы узнать какие- вам нужно отгадать загадки.

(Воспитатель показывает по отдельности муляж каждого овоща и дети называют его, цвет, какой овощ на вкус, что из него готовят).

**Загадки.**

1) Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ***(капуста)***

2) Без окон, без дверей,

Полна горница людей, ***(огурец)***

3) Вверху зелено, внизу красно,

В землю вросло. ***(свекла)***

4) Сидит в темнице

Красная девица,

А коса на улице, *(****морковь)***

5) Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а просто …

***(лук)***

6) И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко: под кустом.

***(Картошка)***

**Воспитатель:** Молодцы, дети, вы отгадали все загадки.

1. А как можно одним словом это назвать?

2. Как можно использовать овощи? (Варить суп, борщ, щи, жарить, делать

салат, сок)

**Физминутка**

раз подняться потянуться

два согнуться разогнуться

три в ладоши три хлопка

головою три кивка

на четыре руки шире

пять руками помахать

шесть на место тихо сесть.

**Овощи**

Тувим Юлиан *(пер. С. Михалкова)*

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!.

Вот овощи спор завели на столе

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свёкла?

Ох.

Хозяйка тем временем ножик взяла.

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох.

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свёкла.

Ох.

И суп овощной оказался неплох!

Давайте разомнем наши пальчики перед работой

Мы капусту режем режем

Мы морковку трем трем

Мы капусту солим солим

Мы капусту жмем жмем.

А сейчас мы с вами попробуем слепить овощи из пластилина.

Теперь, ребята, поднимите глазки и внимательно смотрите на меня. Я покажу как делать из пластилина морковку. (Разминает в руках кусок оранжевого пластилина и придает ему форму моркови, затем из зеленого пластилина лепит пучок и прикрепляет к моркови. Также делаем свеклу, огурец.)

**Воспитатель:** Ребята, выбирайте кто что будет делать и приступайте.

(Воспитатель следит за организацией рабочего места, помогает детям в выполнении задания.)

**Воспитатель:** Что вы запомнили с занятия?

Какие овощи вам понравилось лепить больше

Молодцы, дети. Теперь давайте положим овощи в тарелку. Посмотрите, какие красивые овощи у вас получились.

Все спасибо за занятие. Все свободны.

НОД «Посев семян кресс-салата на влажную вату»

**Цель:** дать представление о пробуждении семян кресс-салата, приемах его возделывания.

**Задачи:**

* систематизировать знания детей о процессе посадки растений на примере кресс-салата;
* сформировать практические навыки посадки растений;
* развить связную речь детей, упражнять в счете;
* организовать деятельность, направленную на воспитание эмоционального, заботливого отношения детей к природе.

**Воспитатель:** ребята, я принесла вам письмо по поручению ученых-исследователей. Воспитатель читает.

«Здравствуйте, ребята! Мы знаем, что вы очень умные, сообразительные и всегда хотите много знать, поэтому посылаем вам семена кресс-салата, предлагаем провести опыт в пробуждении семян. Ученые предлагают вам стать исследователями. Нам предстоит трудная работа.

* Посмотрите, что вы видите? (семена)
* Я насыплю каждому семена на тарелочку, а вы рассмотрите их внимательно, потрогайте их на ощупь.
* Какие они? (мелкие, овальные, коричневые, гладкие, твердые)
* Как вы думаете, они живые?

1

* Семен живые, но сейчас они спят, но если создать необходимые условия, семена проснутся.
* Скажите, можем ли мы посадить в грунт в настоящее время года семена? (нет)
* Почему? (ещё холодно)
* Но растения мы можем вырастить у себя в группе. Для этого семена нужно разбудить.
* Вспомните, что нужно для роста и развития живого существа, (почва, тепло, свет-солнце, вода)

**Воспитатель:** ребята, посмотрите, я привезла кресс-салат, который ученые-исследователи вырастили, только вместо почвы взяли влажную вату, прикрыли крышечкой. Наши семена проснулись. А как вы думаете, они смогут вырасти? Почему?

Посмотрите, я приготовила для вас на столе контейнер, в них будем пробуждать семена кресс-салата.

Но, прежде чем начать работу, мы разомнем наши пальцы (погреть ладошки, несколько раз согнуть и разогнуть пальцы с напряжением).

**Практическая часть.**

Обратите внимание на схемы посадки семян на влажную вату. Что необходимо сделать в начале работы? Что потом? И чем закончить работу?

Вопросы педагога и ответы детей:

* что нужно поместить в пустую баночку, прежде чем посеять семена? (вату)
* что нужно сделать, чтобы вата стала влажной? (полить)
* а потом нужно разместить семена так, чтоб они не прикасались (не мешали) друг другу просыпаться.
* Скажите, куда необходимо поставить баночки'? (на окно)
* Почему? (чтобы семена получили тепло, свет - ведь она живые существа)

Итог.

**Воспитатель:** ребята, чему вы научились сегодня? Как вы думаете, пригодятся вам ваши умения сеять семена?

Я рада, что помогла вам узнать новое и полезное.