Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Коми – пермяцкий институт повышения квалификации работников образования»

Итоговая работа по теме:

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

Кафедра дошкольного и начального образования

**Выполнила**: Тылибцева Вера Васильевна, воспитатель филиала МБДОУ Кочевский детский сад «Сильканок»

Октябрьский детский сад «Росинка»

2016 год

**Пояснительная записка**

**Актуальность проектной деятельности в ДОУ.**

Сегодня одним из наиболее ярких, развивающих, интересных, значимых методов, как для взрослых, так и для детей дошкольного возраста является проектная деятельность. Это обусловлено тем, что проектирование во всех сферах человеческой деятельности становится универсальным инструментарием, позволяющим обеспечить ее системность, целеориентированность и результативность.

Метод проектов - совокупность учебно-познавательных приемов, которые позволяют решить ту или иную проблему в результате самостоятельных действий обучающихся, с обязательной презентацией этих результатов. Проектное обучение можно представить как способ организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии с окружающей средой, поэтапную практическую деятельность по достижению поставленной цели.

Метод проектов актуален и очень эффективен. Основной целью проектного метода в ДОУ является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей.

* Он даёт ребёнку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания.
* Развивает творческие способности и коммуникативные навыки, что позволяет дошкольнику успешно адаптироваться к изменившейся ситуации школьного обучения.
* Проектный метод – это осуществление замысла от момента его возникновения до его завершения с прохождением определенных этапов деятельности.
* Основное предназначение методов проектов – предоставление детям возможности самостоятельного приобретения знаний при решении практических задач или проблем.

Таким образом, метод проектов в работе с дошкольниками сегодня - это оптимальный, инновационный и перспективный метод, который должен занять свое достойное место в системе дошкольного образования. Перспективность метода проектов в системе ДОУ заключается в том, что он дает возможность развития наблюдения и анализа явлений, проведения сравнения, обобщения и умения делать выводы, творческого мышления, логики познания, пытливости ума, совместной познавательно-поисковой и исследовательской деятельности, коммуникативных и рефлексивных навыков и многое другое, что является составляющими успешной личности.

Умение пользоваться проектным методом – показатель высокой квалификации педагога, овладение им прогрессивной методикой обучения и развития детей.

Успехов в работе!

**Название: Проект «Овощи и фрукты - полезные продукты» для детей старшей-подготовительной группы.**

***Руководитель проекта***: воспитатель Тылибцева В.В.

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

***Срок проекта***: краткосрочный (одна неделя в сентябре.)

***Участники проекта***: педагоги ДОУ, дети, родители, музыкальный руководитель

***Актуальность.***

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье. Всем хочется видеть детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. Но как этого добиться?

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

***Цель проекта***: пропаганда здорового питания среди детей и родителей. Обогатить знания детей о пользе овощей и фруктов. Показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания; лучше съесть полезные и вкусные овощи и фрукты, чем чипсы и шоколадки. Создание условий для формирования предпосылок поисковой деятельности, развития воображения и художественно-творческих способностей в процессе реализации проекта.

***Задачи проекта:***

***Обучающие:***

• расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать только здоровые продукты;

• формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;

• дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания;

• обогатить кругозор детей;

• обогатить познавательный опыт детей.

***Развивающие:***

• совершенствовать навыки связанного высказывания;

• развитие внимания, памяти, мышления;

• развивать у детей способность к поисковой деятельности;

• развивать у детей любознательность.

***Воспитательные:***

• формировать представления детей, о правилах поведения за столом во время еды, необходимость соблюдения этих правил, как проявление уровня культуры человека;

• способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;

• приобщать родителей к воспитанию детей через совместную деятельность;

• воспитывать внимание, терпение, трудолюбие.

***Планируемый результат***:

Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, потребность в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье, бережное отношение к народным традициям питания.

Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

***Этапы реализации проекта:***

1. Подготовительный.

2. Основной.

3. Заключительный

***Подготовительный этап:***

• Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.

• Подготовить методическое обеспечение проекта.

• Консультация для родителей «Полезно - вредно»

• Экскурсии на огород

**Основной этап.**

Перспективное планирование:

Область развития .Содержание работы

***Социально – коммуникативное развитие***

Культура поведения за столом; правила питания; д/и «Полезное и вредное», «Вершки и корешки»; сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе»; игра-тренинг «Случай во время обеда»; конкурс «Самый аккуратный за столом»; игра «Узнай на вкус»

***Познавательное развитие***

Комплексное занятие по ознакомлению с окружающим миром и «Витамины А и В»; беседы на тему здорового питания, значения овощей и фруктов для здоровья человека; культура поведения за столом; правила питания.

***Речевое развитие***

Общение «Для чего мы едим? », «Что ты ел вчера на ужин. Полезно это или нет? » Рассуждалка «Что такое здоровое питание? »; активизация словарного запаса: название различных фруктов и овощей, витаминов и микроэлементов, дать понятие слову «ярмарка», подбор относительных прилагательных, обозначающих цвет, форму, вкус овощей.

***Художественно – эстетическое развитие***

Рисование на темы: «Овощной суп», «Мои любимые фрукты»; коллективная аппликация «Полезно - вредно»; создание альбома «Пословицы, поговорки и загадки об овощах и фруктах»

***Физическое развитие***

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Собери урожай» (эстафета, «Баба сеяла горох», «Полезно – вредно» (подобие «Съедобно – несъедобно») ; физкультминутки на каждом занятии.

***Заключительный этап.***

На заключительном этапе мы вместе с детьми проанализировали свою работу над проектом, отметив, что удалось и что было особенно интересным, сделали коллаж «Полезно – вредно», провели итоговое мероприятие Развлечение «Овощи и фрукты - полезные продукты». Родители показали детям сказку «Репка» на новый лад.

***Результаты проекта:***

• у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме, у них улучшился аппетит, они охотнее стали кушать супы, овощи и фрукты;

• дети поняли, что овощи и фрукты – важные продукты на нашем столе;

• ребята научились делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;

• совместная деятельность педагогов, родителей и детей более сплотила наш детско-взрослый коллектив.

Таким образом, в результате совместной работы над проектом у детей и их родителей сформировались основные понятия рационального питания, потребности в здоровом питании и образе жизни, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. В результате проектной деятельности, у детей повысился уровень знаний о витаминах и минеральных веществах в овощах и фруктах, сформировались основы правильного поведения за столом, культура правильного питания. Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Овощи и фрукты – полезные продукты» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.

**Планирование образовательной деятельности**

**Понедельник** Тема дня: «Во саду ли во огороде» Цель: учить детей различать понятия «овощи» и «фрукты»; различать их ни ощупь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | Создание развивающей среды для самостоятельной деятельности детей | Взаимодействие с родителями |
| 1. «Познание: ознакомление с природой» Тема «Во саду ли в огороде» Содержание: рассматривание картины «Уборка овощей»  Интеграция образовательных областей:  «Познание», «Коммуникация», «Социализация».  Цели: Расширение, уточнение и активизация словаря по теме «Овощи», расширение представления о важности труда взрослых, совершенствование грамматического строя речи; Развитие связной речи, зрительного внимания | **Утро**  1. Игра «Чудесный мешочек» (овощи, фрукты). Цель: развитие тактильной  памяти.  2. Беседа: «Что где растет?»:  -Где растут овощи?  - Где растут фрукты?  - Чем сад отличается от огорода?  Цель: развитие связной речи.  3. Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин»  Цель : формирование навыков взаимодействия, доброжелательности  4. Индивидуальная работа с Настей И.: артикуляционная гимнастика:  «Лопатка», «Чашечка», «Вкусное варенье».  Цель: развитие артикуляционной моторики  **Прогулка**  Экскурсия на огороды.  Цели: формирование уважения к труду взрослых.  1. Наблюдение за сбором урожая на огородах.  2. Индивидуальная работа с Андреем К. «Найди звук на грядке»  Цель: формирование фонематического восприятия.  3. Подвижная игра «Посеял Копатыч горох»  **2-я половина дня**  1. Гигиеническая гимнастика после сна.  2.Пальчиковая гимнастика «Хозяйка однажды с базара пришла» (Ю.Тувим)  3.Дидактическая игра «Где растет?»  Цель: закрепление понятий «сад», «огород», «овощи», «фрукты», развитие внимания.  **Прогулка**  1.Наблюдение за работами на огороде.  2.Индивидуальная работа с Данилом Т. : автоматизация звука С в чистоговорках.  3.Игры с выносным материалом в песочнице «Узнай овощ»  4. Игра – хоровод «Кабачок» | Раскраски на тему «Овощи и фрукты».  Карточки с изображениями овощей.  Альбом «Осень» для рассматривания  Настольно-печатная игра  «Поход в магазин»  Муляжи овощей | Порекомендовать родителям привлекать детей к работам на огородах, рассказывать, что растет на грядках, а что в земле.  Рассказывать детям, что можно приготовить из того или иного овоща.  Участие родителей в выставке «Чудеса на грядке»  Порекомендовать маме Коли С. Разучить пальчиковую гимнастику «Чищу овощи для щей» |

**Вторник** Тема дня: «Вершки и корешки» Цель: расширение представлений детей об условиях роста овощей (что в земле, а что на грядке), развитие памяти, логического мышления.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | Создание развивающей среды для самостоятельной деятельности детей | Взаимодействие с родителями |
| 1.«Познание. Формирование элементарных математических представлений».  Тема: «Веселый счет»  Интеграция образовательных областей:  «Познание», «Коммуникация», «Социализация».  2. «Художественное творчество. Лепка» Тема: «Овощи для игры в «Магазин» (из соленого теста)  Цель: Закреплять умение создавать поделки, используя метод оттягивания, развивать мелкую моторику  Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Труд» | **Утро**  1. Просмотр мультфильма «Вершки и корешки»  2.Беседа по итогам просмотра мультфильма «Как растут овощи?»  3. Дидактическая игра (с мячом) «Вершки и корешки»  Цель: развивать внимание, закреплять знания о том, как растут овощи, воспитывать доброжелательность.  4. Сюжетно-ролевая игра «Покупаем продукты для щей»  Цель: варьировать игру «магазин», учить детей планировать покупки, развивать мышление, воспитывать вежливость.  5. Индивидуальная работа с Дамиром А : дидактическая игра «Где растет?»  Цель: расширять представления об овощах.  **Прогулка**  1.Наблюдение за работами на огородах  2. Индивидуальная работа с Настей И. по артикуляционной гимнастике: «Часики», «Вкусное варенье», «Барабан».  3.Игра малой подвижности (с мячом) на внимание «Вареное или сырое»  4. Игры с выносным материалом на песке.  5. Подвижная игра  **2-я половина дня**  1. Пальчиковая гимнастика «Хозяйка однажды с базара пришла» (Ю.Тувим)  2. Игра «Чего не стало?»  Цель: развитие зрительного восприятия и внимания, совершенствование грамматического строя речи.  3.Индивидуальная работа с Сашей.: дидактическая игра «В огороде у козы Лизы».  Цель: расширение и активизация словаря по теме: «Овощи»  4. Раскрашивание овощей из соленого теста.  **Прогулка**  1.Наблюдение за работой на огородах  2.Индивидуальная работа с Артемом : проговаривание чистоговорок с целью автоматизации звуков С и З.  3.Подвижная игра «Что нам осень принесла» разучивание | Раскраски с изображением овощей  Муляжи овощей    Соленое тесто  Книжки русских народных сказок «Как мужик медведя перехитрил», «Репка», «Петушок и бобовое зернышко»  Альбом «Овощи»  Карточки «Найди отличия» | Предложить родителям игру с детьми  «Вареное - сырое»  Разучить с детьми загадки про овощи  Подготовить ответ на вопрос: какие овощи выросли у вас в огороде?  Сделать поделки из овощей на выставку  «Дары Осени» |

**Среда** Тема дня: «Копатыч угощает» Цель: формирование у детей представления о пользе овощей, о здоровой и полезной пище, развитие зрительного внимания и восприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | Создание развивающей среды для самостоятельной деятельности детей | Взаимодействие с родителями |
| 1. «Коммуникация» Тема «Фиолетовая сказка» Н.В.Нищева  Цель: формирование у детей умения слушать текст и пересказывать его по вопросам  Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Здоровье»  2. «Художественное творчество. Рисование»  «Овощи на тарелочке» (натюрморт)  Цели: формирование представления о натюрморте, развитие мелкой моторики, воспитание эстетическое | **Утро**  1. Просмотр мультфильма «Копатыч и последний бочонок меда»  2. Беседа по итогам просмотра мульт-фильма «Правильно ли ты питаешься?»  3.Игра «Узнай по вкусу»  Цель: развитие обоняния и вкусовых качеств.  4. Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин. Покупаем овощи на салаты»  Цель. Формирование у детей представления о том, какие блюда можно приготовить из овощей, воспитание культуры поведения в магазине.  5. Индивидуальная работа с Васей.: игра «Что привез грузовик?»  Цель: совершенствование грамматического строя речи, закрепление навыка цветоразличения.  **Прогулка**  1. Наблюдение за работой на огородах.  2. Беседа «Зачем нужны дождевые черви?»  Цель: расширение кругозора детей, развитие внимания, наблюдательности.  3. Индивидуальная работа с Кириллом Б.: отработка звука Л по чистоговоркам.  4. Игры с выносным материалом.  5.Подвижная игра «Посеял Копатыч горох»  **2-я половина дня**  **1.** Пальчиковая гимнастика.  2. Дидактическое упражнение «Кто больше назовет блюд?» (с мячом)  3. Индивидуальная работа с Лешей: игра «Веселый мотылек»  Цель: закрепление навыка употребления простых предлогов, развитие внимания.  4.Игра-хоровод «Что нам осень принесла?»  **Прогулка**  1. Наблюдение за изменениями погоды  2. Индивидуальная работа с Настей И.: артикуляционная гимнастика  3.Игра малой подвижности на внимание «Вареное или сырое»  4. Игры с выносным материалом на песочнице | Раскраски «Урожай Копатыча»  Муляжи овощей  Картинки с иллюстрациями овощей.  Выставка работ «Дары Осени».  Песочные наборы  Карточки «Найди отличия»  Настольно-печатная игра «Друзья Аскорбинки» | Порекомендовать родителям рассказать детям, как приготовить какое-либо блюдо из овощей.  Составить овощное меню на один день.  Учить детей образовывать прилагательные от названия овощей. |

**Четверг** Тема дня: «Маленькие поварята» Цели: расширить представления детей о трудовых действиях взрослых, важности их труда; развивать связную речь, мышление, мелкую моторику; воспитывать самостоятельность, инициативность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | Создание развивающей среды для самостоятельной деятельности детей | Взаимодействие с родителями |
| 1. «Чтение художественной литературы» рассказ Осеевой «Огурцы»  Цель: воспитание честности, нравственности на примере художественной литературы. Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Здоровье», «Гендерное воспитание»  2.«Познание. Конструирование»  Тема: «Мебель для кукольной столовой (из коробочек)»  Цели: Развивать конструктивные умения детей, формировать умения оклеивать коробочки, воспитывать аккуратность в работе. | **Утро**  1. Просмотр серию из мультфильма «Чипполино»  2. Беседа по итогам просмотра мультфильма «Какого вкуса овощи?»  3.Игра «Узнай по вкусу»  Цель: развитие обоняния и вкусовых качеств.  4.Индивидуальная работа с Данилой Т. : упражнение «Внимательные глазки»  Цель: развитие зрительного внимания, фонематических представлений  5.Экскурсия на кухню  6.Сюжетно-ролевая игра «Столовая»  Цель: закрепление сведений о работе повара, как приготовить блюдо; воспитание культуры поведения в общественных местах, формировать у девочек аккуратность, умение накрывать на стол.  **Прогулка**  1. Наблюдение за трудом кухонного работника «Откуда берутся продукты на кухне»  2.Игры с выносным материалом.  3.Игра малой подвижности (с мячом) «Что делать? (с овощем)»  Цель: развитие ловкости, координация движений; активизация словаря глаголов.  4. Индивидуальная работа с Костей К.: артикуляционная гимнастика: «Лопата», «Чашечка», «Барабан»  5. Подвижная игра «Найди себе пару»  **2-я половина дня**  1. Пальчиковая гимнастика  2.Дидактическое упражнение «Кто больше назовет блюд»  3. . Индивидуальная работа с Настей : автоматизация звука З в «овощных» чистоговорках.  4.Игра малой подвижности «Дождик»  **Прогулка**  1.Наблюдение за поведением птиц.  2. Индивидуальная работа с Кириллом по отгадыванию загадок.  3. Игры с выносным материалом на песочнице «выращиваем овощи».  4.Игра малой подвижности «Закинь овощ в кастрюлю» | Раскраски «Помоги бабушке сварить суп»  Муляжи овощей.  Пазлы «Чипполино»  Книги «О вкусной и здоровой пище» с картинками.  Наборы для игр на песке  Мяч  Шапочки овощей  Настольно-печатная игра «Поход в магазин» | Порекомендовать родителям провести игру «Угадай по описанию»,  Разучивание загадок |

**Пятница** Тема дня: «Урожай» Цель: уточнение и активизация словаря по теме «Овощи»; развитие связной речи, фонематического восприятия, мышления, мелкой моторики, координации речи с движением; воспитание навыков сотрудничества, самостоятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в режимных моментах | Создание развивающей среды для самостоятельной деятельности детей | Взаимодействие с родителями |
| 1.»Художественное творчество. Рисование»  Тема: Тема: «Что нам осень принесла».  Цель: Закреплять образные представления о дарах осени. Развивать воображение и творчество.  Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Здоровье», | **Утро**  1. Прослушивание аудио- сказки «Бычок -Смоляной бочок».  2. Разучивание считалки «Огород».  3. Драматизация стихотворения Ю. Тувима «Овощи».  4. Индивидуальная работа с Павликом Ф. лепка овощей из пластилиновой массы .  Цель: развитие мелкой моторики  **Прогулка**  1. Рассматривание деревьев и кустарников.  2. Труд на участке. Сбор сухих листьев.  3. Игры с выносным материалом.  4. Игра - эстафета «Собери урожай».  5. Индивидуальная работа с Яной Н. автоматизация звука Р в «овощных» чистоговорках.  **2-я половина дня**  1. Развлечение «Праздник осени».  2. Показ родителями сказки «Репка» на новый лад. | Раскраски «Чудесные овощи».  Шапочки овощей.  Пластилиновая масса, формочки.  Песочные наборы. Набор детской посудки.  Муляжи овощей. | Объявить благодарность родителям за активное участие в выставке «Чудеса на грядке» |

Праздник –развлечение **«ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»**

Ход досуга

**Воспитатель:** Сегодня наш праздник

Обещает быть не плох.

Мы расскажем обо всем,

Поиграем и споем.

А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров!»

**Воспитатель**. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

Дети. Все!

**Воспитатель**. Какого человека можно назвать здоровым?

Дети. Веселого, подвижного, не болеющего.

Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболейкин.

**Воспитатель**. Здравствуй, мальчик? Ты кто?

**Ваня** (мальчик.):

Заболейкин Ваня я,

Только болен я, друзья.

У меня унылый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

**Воспитатель**

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?

Заболейкину поможем!

**Дети**. Да!

Воспитатель. Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

**Ваня.** А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею, и буду сидеть дома.

**Воспитатель**. Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

Дети. Нет!

**Воспитатель**. Почему?

**Дети**. Скучно сидеть дома, лежать в постели.

**Воспитатель**. А что ты любишь кушать, Заболейкин?

Ваня. Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы» фанту.

**Воспитатель.** Это все вкусно, дети?

Дети. Да!

**Воспитатель**. А полезно ли это?

Дети. Нет!

**Воспитатель**. А какие полезные продукты вы знаете?

Дети. Это овощи, фрукты и ягоды!

**Воспитатель:** (Раздаётся стук в дверь.)

Кто-то кажется стучит…

**Входит доктор Айболит.**

Все:Это доктор Айболит.

**Айболит**: Ну, конечно, это 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!

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

**Песня «Урожай собирай».**

Воспитатель: А теперь поиграем. **Игра «Отгадай загадку**

Весной повисло –

Все лето кисло,

А сладко стало –

На землю пало. (Яблоко.)

Все о ней боксеры знают,

С ней удар свой развивают,

Хоть она и неуклюжа,

Но она на фрукт похожа. (Груша)

Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто - … ( фрукты )

Воспитатель: А как отличить фрукты от овощей?

( Фрукты обычно растут в саду, обычно сладкие, кроме лимона, а овощи на огороде.)

Воспитатель: А теперь поиграем.

**Игра “ Собери овощи и фрукты ”.**

(Одна команда собирает в корзинку овощи, а другая - фрукты.)

**Игра «Отгадай овощ или фрукт на вкус».**

Воспитатель: Дорогой, Айболит! А чем полезны овощи и фрукты?

Айболит: В них содержатся такие вещества волшебные, которые сразу помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.

Воспитатель: Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?

Дети: О витаминах!

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем Заболейкину, как полезны для здоровья эти витамины.

Небольшая сценка в стихах про витамины:

ДЕТИ: 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.

Маша:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Воспитатель: И какой же здесь напрашивается вывод?

Дети: Все витамины важны для здоровья.

Воспитатель: А теперь поиграем.

**Песня «Антошка»**

Заболейкин Ваня: Я понял,

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо фрукты, овощи любить.

Все без исключенья –

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее.

**Доктор Айболит**: Ну конечно, Ваня,

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.

Чтобы это не забыть,

Нужно вместе повторить:

Тот, что много ест моркови…

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!

Доктор Айболит: Верно! А кто любит, дети лук…

Дети: Вырастает быстро вдруг!

Доктор Айболит: Кто капусту очень любит…

Дети: Тот всегда здоровым будет!

Доктор Айболит: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми.

**Воспитатель**: Наше развлечение подошло к концу, и я думаю, что благодаря нам, Ваня больше никогда не будет болеть. Чем же нужно питаться, чтобы быть здоровыми, красивыми, умными?

Доктор Айболит: Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!