

# Проект в средней группе «Дары осени: фрукты, овощи, грибы».

Актуальность проекта: Природа дарит нам много красивого, вкусного, полезного. Особенно щедро на подарки осень. Сколько вкусных фруктов и овощей созревает у людей в огородах, сколько ярких цветов расцветает в садах. Так же не счесть даров, которые дарит природа, не требуя никаких усилий от человека. Это и ягоды, и грибы, и лекарственные травы. Каждый человек должен любить и беречь природу. А прививать любовь к ней нужно с раннего детства. Вот и в детском саду мы постоянно обращаемся к этой проблеме, рассматривая её с детьми со всех возможных сторон. Чтобы у ребёнка возникло желание беречь и охранять природу, он должен научиться видеть её красоту и понимать ценность для человека. Не каждый современный родитель ходит со своими детьми в лес, в огород или в сад. А ведь невозможно познакомиться с природой достаточно близко, не побывав в этих местах в разные времена года. Осенний лес необычайно красив, богат грибами и ягодами, в огородах и садах полным ходом идет сбор урожая овощей и фруктов. Именно поэтому мы с ребятами и родителями взялись реализовать данный проект. Шагая по ступенькам к финалу проектной деятельности, мы с ребятами узнаем много нового и интересного о родной природе, познакомимся с различными видами грибов, особенностями их произрастания и полезными свойствами, как для человека, так и для животных, птиц. Дети закрепят названия овощей и фруктов, где они растут, познакомятся с профессиями садовода и овощевода, узнают, что можно приготовить из овощей, фруктов и грибов.

**Продолжительность проекта:** Долгосрочный (15 сентября- 30 октября 2015г.)

**Тип проекта:** Познавательный-творческий

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

## Этап 1.

**Цель:** Расширение представления детей об овощах, фруктах, грибах, их полезных свойствах; развитие сенсорных навыков, познавательного интереса, речи.

**Задачи:**

**Обучающие:**

-учить детей делать выбор в питании в пользу фруктов и овощей;

- познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для человека;
- обогащать личный опыт детей знаниями о фруктах, овощах, грибах, их способе произрастания (сад, огород, лес) .

#### **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к окружающему миру;
- развивать словарный запас;
- развивать кругозор детей; развивать моторику.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.
- дать возможность проявить творческую инициативу, эмоциональную восприимчивость.
- воспитывать умения правильно выбирать продукты для здорового питания.
- объединить педагога, родителей и детей в общей творческой работе.

#### **Предполагаемый результат реализации проекта:**

1. Знание и называние детьми овощей, фруктов и грибов.
2. Владение обобщающими понятиями.
3. Знание, где растут овощи, фрукты и грибы, о полезных свойствах, что можно приготовить из них;
4. Умение с помощью природно-бросового материала совместно с родителями находить оригинальные решения в создании необычных овощей и фруктов;
5. Составление описательного рассказа о фрукте, овоще с помощью взрослого.
6. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Фрукты», «Овощи», «Грибы».

#### **Разработка плана проекта:**

- 1.. Постановка цели проекта.
2. Определение задач.
3. Нахождение необходимого материала по выбранной теме, подбор литературы и иллюстративного материала по выбранной теме.

#### 4. Внедрение проекта в работу с детьми.

##### **Этап 2.**

##### Разработка проекта

Создать развивающую среду:

- Внести в группу наглядный материал по темам «Фрукты», «Овощи», «Грибы».
- Пополнить уголок книги следующими произведениями: «Мешок яблок» В. Сутеева, «Сказка про фрукты» Е. Бацевой, «Война грибов с ягодами» обр. В. Даля, «Вершки и корешки» русская народная сказка.
- Внести дидактические и настольные игры: «Фрукт или овощ? », «Четвертый лишний», «Цвет, форма, размер», «Собери грибок», «Грибная поляна» и др.

##### **Организовать непосредственную образовательную деятельность:**

- Познавательная деятельность (НОД – формирование элементарных экологических представлений). Тема: «У бабушки в огороде».
- Познавательная деятельность (НОД – формирование элементарных экологических представлений). Тема: «Фрукты».
- Художественное творчество (НОД – аппликация «Боровик»).
- Художественная литература. Чтение сказки «Сказка про фрукты» Е. Бацевой, «Вершки и корешки» (русская народная сказка).
- Продуктивная деятельность Лепка фруктов и овощей

##### **Совместная деятельность воспитателя с детьми:**

- Чтение художественной литературы по теме проекта.
- Беседы: «Что где растет? », «Съедобные и несъедобные грибы», «Витамины с грядки».
- Чтение и разучивание стихов об овощах, фруктах и грибах.
- Загадывание загадок по темам «Овощи», «Грибы», «Фрукты».
- Изготовление с детьми трафаретов грибов для раскрашивания.
- Лепка овощей и фруктов с детьми для сюжетно-ролевых игр «Мама варит суп и компот», «Магазин овощей и фруктов».
- Театрализованная игра «Во саду ли, в огороде».

### **Самостоятельная деятельность детей:**

- Настольные и дидактические игры: «Раз грибок, два грибок», «Сад-огород», «Домино», пазлы «За грибами», «Фрукт или овощ? », «Съедобные-несъедобные грибы» и др.
- Сюжетно-ролевые игры: «Делаем салат», «Готовим овощной суп», «Машины везут фрукты в магазин», «Продавец овощей и фруктов», «Варим грибной суп».
- Рассматривание картинок с изображением овощей, фруктов, грибов.
- Пальчиковая сказка «Репка».

### **Взаимодействие с семьей:**

- Наблюдение за работами на огородах и в садах.
- Консультация для родителей: «Овощи и фрукты – витаминные продукты».
- Организовать выставку поделок «Дары осени».

### **Итоговое мероприятие:**

Театрализованная игра «Во саду ли, в огороде».

### **Этап 3.**

#### **Выполнение проекта**

Создание картотеки дидактических, подвижных, пальчиковых игр, стихотворений, загадок, считалок по теме проекта.

### **Этап 4.**

#### **Заключительный (подведение итогов) :**

- Оформление выставки «Дары осени».

Проведение развлечения « Праздник осени»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 18 «ВЕСЕЛЫЕ ЗВОНЧКИ»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.БАРНАУЛА

***Проектная деятельность  
«Дары осени: фрукты, овощи,  
грибы»***

**Группа № 9 «незабудка»  
средняя группа**

Воспитатель:  
Кузнецова Ирина Геннадьевна

2015г.

## Загадки про овощи

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
(Капуста)

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)

Голова на ножке, в голове горошки.  
(Горох)

Кафтан на мне зеленый,  
А сердце, как кумач.  
На вкус, как сахар сладок,  
На вид-похож на мяч.  
(Арбуз)

На жарком солнышке подсох  
И рвется из стручков ...  
(Горох)

Синий мундир, белая подкладка,  
В середине - сладко.  
(Слива)

Наши поросятки выросли на грядке,  
К солнышку бочком, хвостики крючком.  
Эти поросятки играют с нами в прятки.  
(Огурцы)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь - очень гладкая,  
На вкус - как сахар сладкая.  
(Морковь)

Закопали в землю в мае  
И сто дней не вынимали,  
А копать под осень стали  
Не одну нашли, а десять.  
(Картошка)

Не шит, не кроен,  
А весь в рубцах;  
Без счету одежек,  
А все без застежек.  
(Кочан капусты)

Лоскуток на лоскутке - зеленые заплатки,  
Целый день на животе нежится на грядке.  
(Капуста)

Неказиста, шишковатая,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
"Ну, рассыпчатая, вкусна!"  
(Картошка)

Маленький и горький, луку брат.  
(Чеснок)

Как на нашей грядке  
Выросли загадки  
Сочные да крупные,  
Вот такие круглые.  
Летом зеленеют,  
К осени краснеют.  
(Помидоры)

## Загадки про фрукты и ягоды

На ветке-конфетки с начинкой медовой,  
А кожа на ветке породы ежовой.  
(Крыжовник)

К нам приехали с бахчи  
Полосатые мячи.  
(Арбузы)

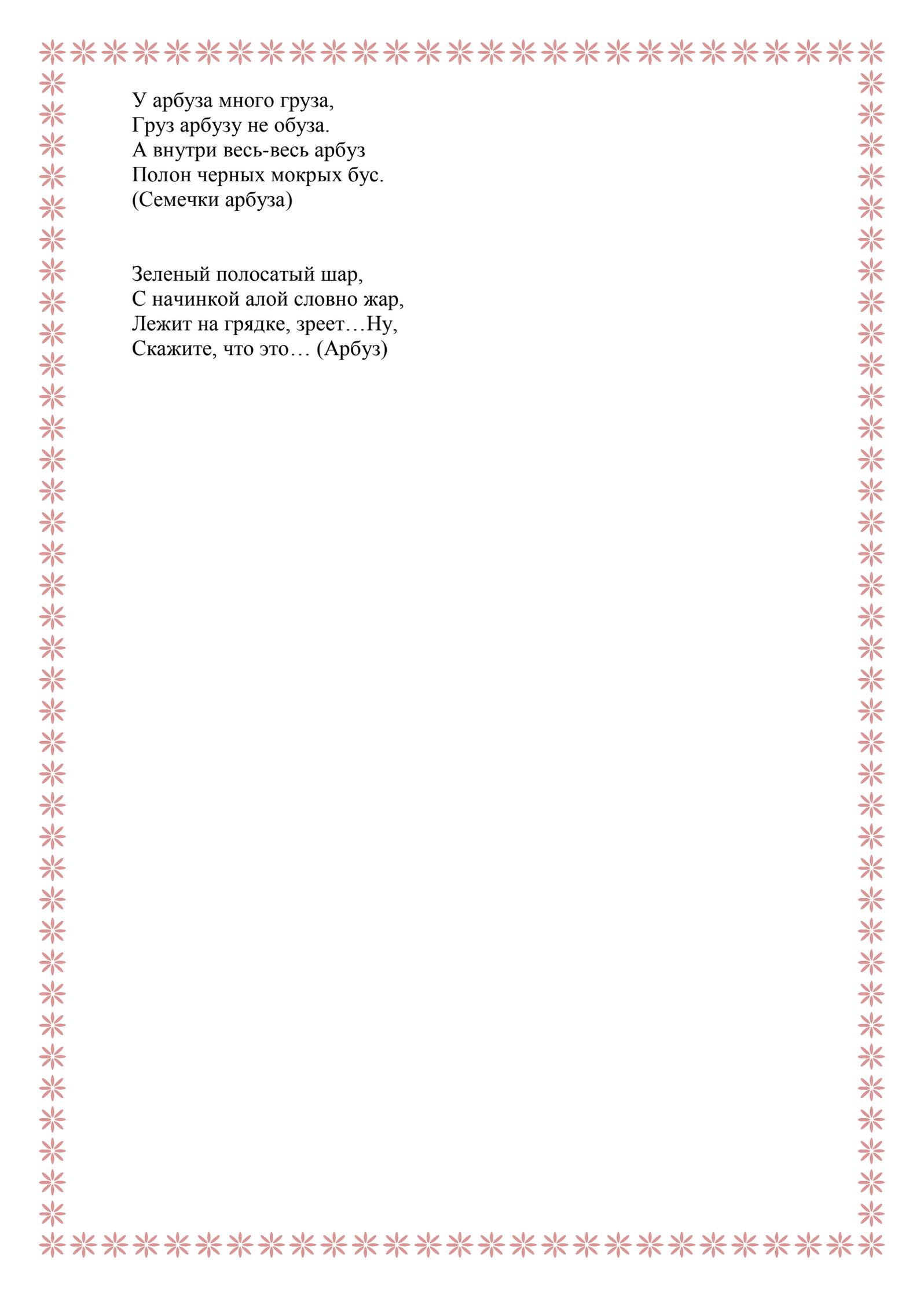
Как кровь, красна.  
Как мед, вкусна.  
Как мяч, кругла,  
Мне в рот легла.  
(Вишня)

Кафтан на мне зеленый,  
А сердце, как кумач.  
На вкус, как сахар сладок,  
На вид-похож на мяч.  
(Арбуз)

На припеке у пеньков много тонких стебельков,  
Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,  
Разгребаем стебельки-собираем огоньки.  
(Земляника)

На ветке-конфетки с начинкой медовой,  
А кожа на ветке породы ежовой.  
(Крыжовник)

Красненькая Матрешка  
Беленькое сердечко.  
(Малина)



У арбуза много груза,  
Груз арбузу не обуза.  
А внутри весь-весь арбуз  
Полон черных мокрых бус.  
(Семечки арбуза)

Зеленый полосатый шар,  
С начинкой алой словно жар,  
Лежит на грядке, зреет... Ну,  
Скажите, что это... (Арбуз)

# Считалочки

## Ягоды

По лесу гуляли, ягоды мы рвали:

Кислую бруснику, сладку землянику,

Черники лукошко, малинки немножко.

Волчью ягоду не рви, от неё бегом беги!

Ну, а кто не убежал, этого медведь поймал!

## Грибы

1,2,3,4,5- в лес пойдём грибы искать:

Под берёзку мы пойдём- подберёзовик найдём;

Под осинку мы пойдём- подосиновик найдём.

Белый- белый груздь, груздь нашим будет пусть, пусть;

Рыжие лисички- похожие сестрички,

А у пня опята, маленькие ребята.

Все грибы в мешок клади, а последний- выходи!

## Овощи

Взяли лопатки, встали на грядки;

Овощи копали, овощи считали:

Раз-петрушка, два-лук, три-редис, четыре-чеснок,

А с картошкой будет пять-ты попробуй нас догнать!

## Фрукты

Фрукты с дерева упали, а ребята их считали:

1,2,3- яблоки бери,4,5,6-сливы можно есть;

7 и 8- грушу просим,9,10-ананас

На земле растёт для нас-

Лови фрукты, а не нас!

# Пальчиковые игры

## Овощи

У девчушки Зиночки  
Овощи в корзиночке:  
*Дети делают ладошки «корзинкой».*  
Вот пузатый кабачок  
Положила на бочок,  
Перец и морковку  
Уложила ловко,  
Помидор и огурец.  
*Сгибают пальчики, начиная с большого.*  
Наша Зина - молодец!  
Показывают большой палец.

## Дом и ворота

На поляне дом стоит,  
*«Дом» изобразить двумя руками, крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.*  
Ну а к дому путь закрыт.  
*Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).*  
Мы ворота открываем,  
*Ладони разворачиваются параллельно друг другу.*  
В этот домик приглашаем.

## Засолим капусту

Мы капусту рубим,  
*Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.*  
Мы морковку трем,  
*Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим,  
*Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту жжем.  
*Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.*  
*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

## По грибы

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идём грибы искать!  
Этот пальчик гриб нашёл.  
Этот пальчик чистить стал.  
Этот пальчик всё съел,  
Оттого и потолстел.

*(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)*

## В лес по ягоды

Раз, два, три, четыре, пять  
*(пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом: сначала соединяйте большие пальцы, затем указательные и т. д.),*

В лес идем мы погулять  
*(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу).*

За черникой за малиной  
*(указательным пальцем правой руки нагибайте пальцы на левой, начиная с большого),*

За брусникой и за калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем

*(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу)*

# Пальчиковая гимнастика

## Пальчиковая гимнастика «Овощи»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Я – зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.)

Без меня в кастрюле пусто. (Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)

Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.)

И останусь только я!

## Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.

Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и

«опускаем лимон в чай».)

Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –

«помешиваем чай».)

## Пальчиковая гимнастика «Овощи - фрукты»

Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год.

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Сегодня давайте выясним, какие самые распространенные мифы существуют о фруктах и овощах, и попытаемся их развеять.

**Миф № 1:** Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные

Правда: В замороженном виде овощи и фрукты не менее питательны свежих. В измельченном виде они упаковываются и подвергаются заморозке непосредственно сразу же после сбора. Благодаря специальным современным технологиям в таких продуктах питания сохраняется большинство полезных веществ.

**Миф № 2:** Ананасы, грейпфруты, сельдерей, капуста, кофе и некоторые другие продукты сжигают жир и снижают вес

Правда: Нет таких продуктов. Некоторые фрукты, овощи и даже кофеин действительно способны ускорят скорость метаболизма (то есть скорость, с которой организм сжигает калории или энергию), но лишь на некоторое время. Сами по себе же они не являются природными жиросжигателями, в каком большом количестве вы бы их не употребляли.

**Миф № 3:** В моркови содержится много сахара

Правда: Одна чашка сырой моркови равна 52 ккал и 12 граммам углеводов, причем половина из них – простые сахара, а остальные полезная для организму клетчатка и сложные сахара. Сахар в моркови идет как бы «в комплекте» с огромным количеством витаминов и минералов (бета-каротином, витамином А, фалкаринолом и др.) и уж совсем не является вредным для фигуры.

**Миф № 4:** Салат Айсберг совершенно бесполезный продукт

Правда: Многие думают, что этот салат – трава травой, но это не так. Айсберг – настоящий клад полезностей. В одной чашке салата содержится 20 % суточной нормы кальция, 15 % — витамина А и более 90 % — витамина В9.

**Миф № 5:** От картофеля толстеют

Правда: Если вы запечете одну картофелину и съешьте ее, то она прибавит вам всего 161 ккал и 4 грамма клетчатки. К тому же, в охлажденной приготовленной картошке присутствует резистентный крахмал, который играет свою важную роль в похудении. Главное – это следить за размером съедаемых порций и отказаться от картошки в жаренном виде и фри.

**Миф № 6:** Кукуруза – это сплошные углеводы

Правда: Да, это так, но углеводы в ней самые «высококачественные», то есть сложные. Так, один большой початок кукурузы содержит 15 % суточной дозы клетчатки. Кроме того, зернышки этого продукта богаты фруктозой, витаминами группы В, лютеином и зеаксантином, обеспечивающие «взгляд как у орла».

**Миф № 7:** Фруктовые соки низкокалорийные

Правда: Фруктовые соки, хоть и обеспечивают наш организм необходимыми витаминами и минералами, весьма калорийны. Современный человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, медицина предлагает нам самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях. Однако не будем забывать, здоровье – это то, что едим мы и наши дети.

Здоровье и питание детей неразрывно связано. Всё больше число детей отчаянно борются с собственным весом. Многие дети имеют повышенный уровень холестерина, такой, который врачи ожидали бы найти у их располневших родителей. Когда научные исследователи смотрят на состояние детских артерий, то они обнаруживают ранние стадии артериальных повреждений, которые являются первыми признаками того, что у ребёнка случится сердечный приступ.

Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние ребёнка, но и на его нервно – психическое развитие. Здоровое питание также является важным условием хорошей успеваемости ребёнка в школе. Обычно, дети, которые питаются правильно и качественной пищей растут быстро и хорошо учатся в школе. Что входит в состав продуктов, которыми вы кормите ребёнка? Полезны ли они в его возрасте? Каким должен быть режим питания в той или иной ситуации? Включая по телевизору какую –нибудь детскую программу, практически невозможно избежать атаки бесконечной рекламы, пропагандирующей продукты для «лёгкого перекуса». А ведь перед этой продукцией зачастую родители не могут устоять, не говоря уже об их детях. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пёстрые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – питание детей должно быть натуральным!

Пища помогает ребёнку расти. Он растёт с самого рождения до юности. Еда даёт ему необходимую энергию.

Ребёнку необходимы различные виды энергии, которая образуется путём сжигания продуктов питания. Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов.

Продукты питания – это топливо для энергии, энергия ведёт к активной жизнедеятельности и выработке тепла, которое используется нашим телом для функционирования всех органов и систем.

Питание влияет на внешность ребёнка. Здоровый блеск волос первый признак правильного питания, так как волосы на 98 % состоят из белка. Поэтому употребление необходимого количества белков способствует улучшению волос, их вида и роста. Также как и волосы, ногти и кожа требуют употребления витаминов и белков, их состояние - индикатор правильности питания вашего ребёнка.

Какие же продукты необходимо употреблять в питании детям и чем богаты эти продукты?

Овощи: содержат витамин С, бета-каротин, железо, кальций, клетчатку. Особенно богаты ими тёмно-зелёные овощи с листьями.

Фрукты: содержат витамин С и бета-каротин, большое количество пищевого волокна. Цельные фрукты предпочтительнее.

Цельные зёрна: входят рис, хлеб, макароны, кукуруза, просо, ячмень, гречневая крупа.

Цельные зёрна содержат большое количество пищевого волокна и других сложных углеводов, белка, витамина В и цинка.

Бобовые: горох, бобы, чечевица богаты источником клетчатки, белка, железа, кальция, цинка и витамина В.

Приятного аппетита и здоровья Вам и вашим деткам!



**«Овощи и фрукты.  
Мифы об овощах и фруктах»**

