**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНО – ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**ТЕМА: «БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ – ФРУКТЫ, ОВОЩИ ЕДИМ!»**

***Кислицына Ольга Владимировна,***

***воспитатель высшей***

***квалификационной категории Муниципальное бюджетное***

***дошкольное образовательное***

***учреждение «Детский сад №69***

***«Дюймовочка» Морской 1а***

***комбинированного вида»***

***города Северодвинска***

***Архангельской области***

**Паспорт проекта:**

Краткосрочный познавательно-творческий проект по формированию у детей младшего дошкольного возраста здорового образа жизни.

**Название проекта:**

«Быть здоровыми хотим – фрукты, овощи едим!»

**Вид проекта:**

Групповой.

**Название и адрес организации:**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №69 «Дюймовочка» Морской 1а комбинированного вида» города Северодвинска Архангельской области.

**Автор проекта:**

Кислицына Ольга Владимировна воспитатель высшей квалификационной категории.

**Участники проекта:**

Дети, воспитатели и родители средней группы.

**Сроки и продолжительность реализации проекта:**

Краткосрочный проект (2 недели).

**Актуальность проекта:**

Все мы знаем, что влияние питания на состояние здоровья человека огромно. Известно, что пища является одним из важнейших факторов окружающей среды. Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. Дети младшего возраста неохотно употребляют в пищу овощи и фрукты, не осознавая всей пользы от употребления их в пищу. В овощах и фруктах содержится большое количество витаминов и минеральных веществ необходимых для здоровья человека. На сегодняшний день насчитывается почти четыреста витаминов, необходимых для жизнедеятельности организма. Именно из овощей и фруктов вырабатывается большинство полезных веществ. Поэтому в младшем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни, постоянно вносить разнообразие в ежедневный рацион, вызвать у детей желание употреблять овощи в любом виде. Правильное питание - залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что при умелом руководстве процессом развития познавательного интереса, учитывая возможности и интересы каждого ребенка, обогащая умственную и познавательную деятельность, можно достичь высоких результатов в комплексном решении программных задач по формированию у детей здорового образа жизни.

**Цель проекта:**

-формирование мотивации у детей к здоровому образу жизни через ознакомление детей с разнообразием сортов фруктов и овощей, их значением для организма; приобщение к правильному питанию.

**Задачи проекта:**

1.Познакомить детей с разнообразием овощей и фруктов, их полезными свойствами, формировать представления детей о правильном и здоровом питании, полезных продуктах, стремиться к здоровому образу жизни в целом.

2.Познакомить с понятием «витамины», их ролью в жизни человека.

3.Развивать умение детей изображать овощи и фрукты в рисовании, лепке, аппликации, используя различные способы и средства изображения.

4.Формировать познавательный интерес к окружающему миру, родной природе, обогащать и активизировать словарный запас детей.

5.Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

6.Воспитывать навыки сотрудничества и взаимодействия, активность и самостоятельность, повышать заинтересованность родителей к продуктивной деятельности с детьми.

**Предполагаемый результат:**

-дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме;  
-дети понимают, что овощи растут на огороде, на грядке, а фрукты в саду на дереве;  
-у детей сформированы представления о пользе витаминов;  
-развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей;  
-повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи и фрукты»;  
-проявить желание у детей есть овощи в любом виде (сырые, жаренные, отварные);  
- привлечь родителей к реализации проекта.

**Реализация проекта:**

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. Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

Проектная деятельность является уникальным средством обеспечения сотрудничества детей и взрослых, способом реализации личностно ориентированного подхода к образованию. Данная форма интересна тем, что тематика проектов может варьироваться в зависимости от интересов детей и их возможностей, от направлений образовательной деятельности и запросов родителей. Реализация совместных проектов способствует налаживанию эффективной взаимосвязи с семьями, родители начинают проявлять повышенный интерес к развитию и воспитанию своих детей, вносить изменения в организацию и содержание педагогического процесса, становясь его активными участниками.

**Этапы работы над проектом:**

**I этап– подготовительный, информационно – технологический.**

Сбор и анализ литературы по данной теме, разработка плана реализации проекта, подборка иллюстративного материала, подборка стихотворений, загадок и потешек по теме, подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме, подбор и разработка дидактических игр, пособий, подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

**II этап – основной.**

**Беседы с детьми о здоровье:**

«Полезная и вредная пища», «О здоровье и чистоте», «Польза овощей и фруктов», «Правила личной гигиены», «Быть здоровыми хотим – фрукты овощи едим». Цель: Дать детям представления о здоровом образе жизни, о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

**Дидактические игры:**

«Собери отгадки в корзину на грядке», «Разложи овощи и фрукты», «Определи на ощупь и вкус», «Чудесный мешочек», «Узнай по описанию», «Во саду ли в огороде».

Цель: формировать обобщающие понятия «овощи», «фрукты»; учить различать и называть фрукты, овощи по цвету, форме, величине; дать представления о том, что овощи растут на грядке, а фрукты на деревьях в саду, формировать представления о пользе витаминов.

**Сюжетно-ролевые игры:**

«Идем в магазин за полезными продуктами», «Советы доктора Айболита».

Цель: способствовать развитию познавательного интереса и речевой активности, учить доброжелательно взаимодействовать в играх, проявлять себя в процессе творчества.

**Хороводные игры:**

«Есть у нас огород», «Мы ребята – молодцы, собираем огурцы».

Цель: развивать у детей познавательно-исследовательские и творческие способности, способствовать первым проявлениям в коллективном процессе.

**Пальчиковые игры:**

«Ну вот! Будем мы варить компот!», «Засолка капусты», «Что за скрип, что за хруст».

Цель: расширять представления о пользе овощей и фруктов для здоровья человека, вызвать желание у детей употреблять их в любом виде с пользой для организма.

**Физкультминутки:**

«Мы сегодня в сад пойдем – фрукты, овощи найдем», «В огороде заинька, в огороде маленький».

Цель: продолжать учить детей проявлять себя в коллективном творческом процессе, расширять представления о фруктах и овощах, где они растут и какую пользу приносят людям.

**Ситуации общения:**

«Что вредно, а что полезно», «Советы Доктора Витаминкина», «Сварим суп», «Вкусный компот».

Цель: способствовать развитию коммуникативных навыков у детей, повышать речевую активность, активизировать словарь по теме «Фрукты», «Овощи», продолжать формировать представления о пользе витаминов, содержащихся в овощах и фруктах.

**Восприятие художественной литературы:**

«Пых» русская народная сказка, «Мешок яблок» В.Сутеев.

Цель: знакомить детей с произведениями художественной литературы, учить детей оценивать поступки героев произведений, продолжать расширять представления о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

**Рассматривание иллюстраций и совместное обсуждение:**

«Юля плохо кушает», «Как у нашей Любы заболели зубы», «Овощи» Ю. Тувим.

Цель: довести до понимания детей, используя наглядность, как важно заботиться о своем здоровье, правильно питаться, употреблять овощи и фрукты в разных видах.

**Театрализованная деятельность:**

«Села Машенька за стол», «Посадил дед репку», «Хозяйка с базара домой принесла».

Цель: вызвать желание у детей проявлять себя в процессе творчества, расширять знания о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

**Художественно-эстетическая деятельность:**

Аппликация «Яблоки на тарелочке», рисование «Консервируем помидоры».

Цель: учить детей свои впечатления, знания отражать в творческих работах, закреплять знания о месте произрастания овощей и фруктов.

**Работа с родителями:**

**Консультации:** «Как приучить детей кушать фрукты и овощи», «Хозяюшкам на заметку», «Правильное питание – залог здоровья», «Витаминная диета», «Полезные сладости».

**Буклеты для родителей:** «Здоровый образ жизни для детей и родителей», «Правильное питание».

Цель: привлекать родителей к реализации проекта, установить взаимосвязь по созданию совместных проектов с родителями, повысить качество реализации образовательного процесса в группе.

**III. Заключительный этап.**

**Непрерывная образовательная деятельность по формированию основ науки и естествознания.**

**Тема:** «Быть здоровыми хотим – фрукты, овощи едим!!!»»

**Цель:** создать благоприятную атмосферу и условия для активной деятельности детей. Дать детям представления о пользе земли, об условиях для роста и развития растений.

**Программное содержание:**

1. Расширять представления детей об овощах и фруктах, местом и этапами их выращивания. Учить детей употреблять в речи существительные с обобщающим значением «овощи», «фрукты».
2. Закреплять умения детей различать и называть овощи по внешнему виду и вкусу, отгадывать загадки об овощах.
3. Развивать речевую активность, внимание, наблюдательность, слуховое и зрительное восприятие, формировать здоровый образ жизни.
4. Воспитывать бережное отношение к природе, уважение к труду людей по выращиванию фруктов и овощей на благодатной земле.

**Итоги проекта:**

В ходе реализации проекта у детей возник интерес к познанию окружающего мира. Дети узнали, как выращивают овощи, каковы плоды на вкус, какие витамины содержатся в овощах и фруктах, как они влияют на здоровье людей и как здоровое питание влияет на человека.

С помощью различных занятий и игр дети последовательно достигали цели, проявляя внимание и настойчивость.

Совместная работа с родителями показала результат — активное участие в проведении выставок, активное изучение художественной литературы позволило детям узнать много загадок, стихотворений, поговорок, пословиц об овощах и фруктах.

А главное дети поняли, что всё, что приготовлено из овощей нужно кушать потому, что это полезно и необходимо.

Работа над проектом показала, что дети и родители с желанием и интересом принимали участие в работе проекта. Совместный сбор материалов, изготовление атрибутов, игры, конкурсы, презентации раскрывают творческие способности детей, вовлекают родителей в воспитательный процесс, что, естественно, положительно сказывается на результатах.

**Результат**:

Дети осознали важность правильного питания для сохранения здоровья, знают полезные продукты и какие витамины в них находятся.

Установилась взаимосвязь по созданию совместных проектов с родителями, что повысило качество реализации образовательного процесса в группе.

**Список информационных источников:**

1. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р. Б. Стеркина Безопасность: Санкт –Петербург «Детство – Пресс» 2002;

2. М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Грамматика в играх и картинках» (Фрукты) – Санкт – Петербург «Паритет» 2004;

3. Н.С. Голицына ОБЖ для младших дошкольников Система работы: Москва «Издательство «Скрипторий 2003», 2010;

4. М.Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья (Программа оздоровления дошкольников) – Москва, Творческий центр, 2007;

5. Шевелькова Л. «Я здоровым стать хочу…» // Здоровье дошкольника № 5.