

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 1  
«Тополек» второй категории общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно – речевому направлению развития детей

***Номинация:  
«Мы и наше здоровье»***

**Экологический проект  
для детей старшей группы  
«Еда без вреда. Экопродукты».**

Воспитатели:  
Григор Ирина Анатольевна  
Мамедова Альфия Мусятдиновна

с. Самарское  
Азовский район  
Ростовская область

2022 г.

## Оглавление:

Введение .....	3
Актуальность.....	3
Девиз, новизна проекта .....	4
Цель, задачи проекта .....	4
Ожидаемые результаты проекта.....	5
Интеграция образовательных областей: .....	5
Формы и методы работы: .....	5
Этапы проекта.....	5
Подготовительный этап .....	5
Основной этап.....	6
Продукт проекта.....	0
Заключительный этап.....	10
Результаты проекта .....	11
Практическая значимость.....	11
Выводы.....	11
Рекомендации последователям проекта.....	11
Приложение №1.....	13
Приложение №2 .....	15

**Дата проведения: 21.02 2022 г.- 21. 03. 2022г.**

**Место проведения:** Старшая группа «Звездочки» МБДОУ №1 «Тополёк»

### **Введение.**

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребёнка. Только правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Именно в дошкольном возрасте мы должны заложить у детей понятия «правильное питание», «здоровое питание», «полезное питание». Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья. Оно обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка. Современные продукты питания для быстрого приготовления оказывают пагубное влияние на хрупкий организм ребёнка. С каждым годом растёт число заболеваний детей. Поэтому важно употребление в пищу детьми полезных продуктов, употребление экопродуктов.

### **Актуальность.**

В нашем МБДОУ уделяется внимание проблеме оздоровления и обеспечения экологической безопасности детей. Проведя мониторинг по экологическому воспитанию в старшей группе в соответствии с реализуемой программой «Детство», мы выявили, что уровень знаний об употреблении в пищу полезных экопродуктов у 41% детей был недостаточно сформирован, у 20% детей не сформирован. Многие дети в детском саду неохотно употребляли в пищу овощи и фрукты. А анализ проведённого анкетирования среди родителей показал, что 44% семей воспитанников недостаточно уделяют внимания основам здорового питания. **(Приложение №1).**

На основании этого была обозначена **проблема:** как вызвать у детей интерес к экопродуктам: овощам и фруктам, научить понимать их ценность для организма.

Для решения данной проблемы нами было решено использовать в работе с детьми и родителями проектную деятельность, потому что она основывается на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию, развивает познавательный интерес, любознательность к различным областям знаний, формирует навыки сотрудничества, практические умения у детей.

Нами был разработан и осуществлён с учётом реализуемой в детском саду комплексной программы «Детство», основной образовательной программой МБДОУ и Рабочей программой Воспитания **экологический проект «Еда без вреда.**

**Экопродукты».** Данный проект предназначен для детей старшего дошкольного возраста и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья человека в результате употребления экопродуктов: овощей и фруктов. Таким образом, мы вместе с детьми и родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается употребления в пищу экопродуктов, обратив особое внимание на овощи и фрукты.

**Девиз проекта** «Чтоб здоровым, сильным, крепким и красивым быть, нужно с витаминами дружить». В проекте учтены возрастные особенности, интересы и предпочтения детей.

**Новизна проекта заключается** в выстраивании такой системы взаимоотношений в координате ребенок – взрослый, которая способствует развитию ребенка как субъекта познания.

**Цель проекта:** создание условий для формирования у детей представлений об экопродуктах: овощах и фруктах, о взаимосвязи здоровья человека и полезного питания; пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать представления детей об экопродуктах: об овощах, фруктах;
- учить детей делать выбор в питании в пользу фруктов и овощей;
- способствовать поиску новой информации об уже известных овощах, фруктах, о способах приготовления различных блюд из овощей и фруктов, полезных свойствах
- познакомить детей с витаминами, которые содержатся в овощах, раскрыть их значение для человека;
- формировать умение готовить сообщение по определенной теме в форме познавательного рассказа; развивать связную речь, обогащать и активизировать словарь детей;
- Формировать представления дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье;
- создать условия для формирования предпосылок поисковой деятельности, художественно-творческих способностей в процессе реализации проекта.

**Развивающие:**

- развивать у детей познавательный интерес, желание наблюдать, исследовать мир природы;
- развивать коммуникативные способности детей;
- развивать творческие способности детей, художественно-эстетический вкус
- развивать умение логически мыслить, устанавливать взаимосвязи, делать выводы;

**Воспитательные:**

- воспитывать бережные отношения к своему здоровью, природе.

**Ожидаемые результаты проекта:**

- будут созданы условия для формирования у детей представлений об экопродуктах: овощах и фруктах, о взаимосвязи здоровья и питания человека;
- у детей будет сформировано желание чаще употреблять в пищу экопродукты: овощи и фрукты;
- у детей будут сформированы представления о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, их пользе для здоровья человека;
- у детей повысится интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания;
- у детей будут формироваться умения делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;
- у детей будут развиваться коммуникативные способности, творческие способности, художественно-эстетического вкуса;
- у детей будут сформированы полезные пищевые привычки.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, речевое развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие, социально – коммуникативное развитие.

В процессе реализации проекта использовались следующие **традиционные формы и методы работы:** наглядные, словесные, практические.

А также использовались **инновационные формы работы с дошкольниками:**

- «Письмо-жалоба»,
- «Кейс – технология»,
- «Метод моделирования»
- Мнемотехника».

**Этапы проекта:**

Проект включает три основных этапа:

Название этапа:	Дата реализации
Подготовительный	21.02.2022 г -25.02.2022 г.
Основной	28.02.2022 г. – 14.03.2022 г.
Заключительный	14.03.2022 г.- 21.03.2022 г.

### 1 этап. Подготовительный:

1. Исходя из выявленной проблемы постановка цели и задачи проекта.
2. Вовлечение детей в решение проблемы (обозначение «детской цели»)
3. Составление плана достижения цели, поддерживая интерес детей и родителей.
4. Обсуждение плана с семьями воспитанников.
5. Создание предметно-развивающей среды
6. Совместно с родителями и детьми сбор информации, материала по проекту.
7. Подбор методической, научной и художественной литературы о витаминах, овощах, фруктах.
8. Выбор овощей, фруктов по желанию детей для сбора информации вместе с родителями для познавательного сообщения.

**Участники проекта:** дошкольники 5-6 лет, педагоги, родители.

**Вид проекта:** исследовательско - творческий.

**Срок реализации:** 1 месяц.

### 2 этап. Основной:

На втором этапе проект реализовывался в соответствии с составленным планом при активном участии семей воспитанников через различные виды деятельности в интеграции всех образовательных областей.

Тема	Содержание	Цель
<b>Познавательное развитие</b>		
Развивающая образовательная ситуация	«Что такое экопродукты. Как выращивают эко продукты: овощи и фрукты».	Дать детям представление об экопродуктах: овощах и фруктах.
Познавательно-исследовательская деятельность:	Огород на подоконнике «Волшебная луковка»	Выяснить, можно ли вырастить лук при соблюдении только трёх условий для роста луковицы: света, тепла, влаги.
	Огород на подоконнике «Посадка кресс-салата»	Систематизировать знания детей о процессе посадки в почву и об условиях для роста.
	Эксперимент по окрашиванию листьев пекинской капусты. <b>(Приложение №2)</b>	Выяснить как вредные вещества попадают вместе с водой в овощи и фрукты
Беседы	«Какие мы знаем экопродукты?»	Формировать представление об экопродуктах: овощах и фруктах.
	«Защитники садов и огородов (птицы, звери, растения).	Формировать представление о том, что птицы, звери, растения помогают человеку выращивать экопродукты: овощи и фрукты.

	<p>«Питание и здоровье»  «Письмо -жалоба фруктов»  «Письмо – жалоба овощей»  «Самые полезные для здоровья продукты – овощи и фрукты»,  «Какие витамины содержатся в овощах и фруктах»,  «Где взять витамины зимой?»»,  «Что можно приготовить из овощей и фруктов»</p>	<p>Формировать представление о пользе овощей и фруктов, витаминах, которые в них содержатся для здоровья человека.</p>
Дидактические игры	<p>«Полезное и вредное»,  «Четвертый лишний»,  «Вершки и корешки»,  «Какой овощ, угадай?».  «Загадки с грядки»  «Найди витаминам дом»  «Узнай по вкусу»  «Веселые повара»</p>	<p>Закрепить знания об экопродуктах, овощах и фруктах, об их пользе для здоровья человека.  Развивать познавательную активность.</p>
	«Во саду ли, в огороде»	<p>Развивать умений детей точно определять место произрастания фруктов и овощ</p>
Показ презентации	«Овощи и фрукты- полезные экопродукты»	<p>Закрепить знания об экопродуктах, овощах и фруктах, об их пользе для здоровья человека</p>
Развлечения. Досуги. Викторины.	КВН «Умники и умницы»	<p>Поддерживать интерес к познавательной деятельности.  Закрепить знания об экопродуктах, овощах и фруктах, об их пользе для здоровья человека, витаминах, которые они содержат.</p>
	<p>– Разгадывание ребусов и кроссвордов по теме: «Овощи», «Фрукты», «Витамины».  – Досуг «Волшебные овощи. Фрукты – кладезь витаминов»;  – Викторина «Овощи и Фрукты»</p>	<p>Закрепить знания об овощах и фруктах, развивать логическое мышление.</p>
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>		
Сюжетно- ролевые игры	«Магазин», «Семья», «День рождения», «Кафе», «Поликлиника»	<p>Развивать ролевое взаимодействие, закрепить знания об овощах и фруктах.</p>
<b>Речевое развитие</b>		
Развивающая образовательная ситуация	«Составление рассказа об овощах»	<p>Развивать связную речь, умение составлять описательный рассказ по мнемотаблице.</p>
	«Наши загадки»	<p>Развивать умение составлять описательные загадки об овощах и фруктах.</p>
	«Сочини сказку про овощи и фрукты»	<p>Развивать связную речь, воображение.</p>

Дидактические игры	«Чудесный мешочек»	Учить определять на ощупь овощи и фрукты, активизировать словарный запас, закрепить знания о полезных свойствах.
	«Найди по описанию»	Развивать связную речь
	«Что где растет?» Лото «Овощи и фрукты»	Развивать связную речь. Активизировать словарный запас детей
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>		
Продуктивная деятельность	Лепка «Натюрморты из овощей и фруктов». Пластилинография «Овощи и фрукты» Рисование «В саду созрели яблоки», «Вот она какая, ягодка лесная» Апликация: «Натюрморт из овощей», «Натюрморт из фруктов» Конструирование «Разные машины везут овощи и фрукты в магазин» «Овощехранилище»	Закрепить знания об овощах и фруктах, их форме. Развивать творческое воображение.
	Выставка детских работ «Защитники садов и огородов (птицы, звери, растения)»	Развивать творческие способности, познавательную активность.
	Создание плаката «Еда без вреда»	Формировать умение выполнять коллективную работу, воспитывать интерес к здоровому питанию.
Театрализованная деятельность	Инсценировка «Спор овощей» Драматизация сказки «Репка».	Закрепить знания детей о витаминных качествах овощей и фруктов, об их значимости в жизни людей.
Музыкальные хороводные игры	«Кабачок», «Урожай», «Яблоня», «По малину в сад пойдём»	Развивать ритмические движения
Художественная литература	Ю. Тувим «Овощи», У. Рашид «Наш сад», Г. Давыдова «Фрукты» Рассказ Даниил Хармс «Очень вкусный пирог», сказка Д. Родари «Приключения Чиполино», р. н. сказки «Мужик и медведь», Н. Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники», Л. Толстой «Старик и яблони», белорусская народная сказка «Пых»	Познакомить с произведениями об овощах и фруктах. Развивать эмоциональное восприятие текста
	Знакомство с пословицами, поговорками, скороговорками, считалками, загадками	Воспитывать интерес к овощам и фруктам посредством устного народного творчества
<b>Физическое развитие</b>		
Подвижные игры	«Огуречик, огуречик», «Огородник», «Царь Горох», «Овощи и фрукты», «Вершки и корешки».	Развивать двигательную активность, ловкость, внимание.



Малоподвижные игры	«Вредно – полезно», «Назови фрукт» «Съедобно – несъедобно»	Развивать внимание, закрепить знания об овощах и фруктах.
Пальчиковая гимнастика	«Апельсин», «Овощи», «Капуста», «Варим, варим мы компот», «Наша грядка», «Мы стоим на огороде», «Яблоко», «У Лариски-две редиски», «Фрукты», «У девочки Ариночки овощи в корзиночке»,	Развивать мелкую моторику, закрепить знания об овощах и фруктах.
Игры - соревнования	«Полезные продукты» «Разгрузи машину» «Кто больше назовет блюд» «Накрываем на стол» «Собираем урожай»	Развивать двигательную активность
Физкультминутки:	«Компот», «Капуста», «Огород», Яблонька», «Сад», «Осень»	Предупредить утомление, обеспечить кратковременный активный отдых для детей.
<b>Работа с родителями</b>		
Анкетирование родителей по вопросам формирования у детей культуры здорового питания	Анкета для родителей на тему «Здоровое питание – здоровый ребёнок»	Выяснить уровень формирования у детей культуры здорового питания в семье для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию
Обсуждение плана проекта с семьями воспитанников. Совместно с родителями сбор информации, материала по проекту	Подбор познавательного материала, художественной литературы об овощах, фруктах, витаминах, которые в них содержатся	Нацелить родителей к активной совместной и педагогически правильной работе в направлении полезного питания, употребления в пищу эко продуктов: овощей и фруктов.
Консультации и рекомендации	«Влияние экопродуктов на здоровье детей», «Витамины на грядке» – «Овощи и фрукты - здоровое питание детей»	Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах здорового питания.
Консультация	«Значение изготовления книжек-самodelок для развития детей»	Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах совместного творчества по изготовлению книг.
Домашнее задание «Готовим дома с мамой вкусно и полезно». (Приложение № 3.	Приготовление родителей с детьми фруктовых десертов и блюд из овощей.	Сплочение детей и родителей в процессе активного сотрудничества.
Совместное изготовление детей и родителей книги «Еда без вреда. Эко продукты» (Приложение №4	Сбор информации совместно с ребёнком об овощах и фруктах для познавательного сообщения и оформление странички в книге.	

**Продукт проекта: совместное изготовление детьми и родителями создание книги «Еда без вреда. Экопродукты». (Приложение № 5)**

В создании книги принимали участие дети и члены их семей. Решение по стилю оформлению книги принимали дети и родители. Обложкой книги стало изображение плаката, изготовленного детьми. Все вместе обсуждали: какие разделы будут в книге, цветовое оформление книги. Дети вместе с родителями оформляли по 2 страницы для книги по выбору: рисовали изображение, находили с родителями информацию и стихотворение по теме страницы. Вместе с родителями они стали писателями, иллюстраторами, дизайнерами. В книге каждая страничка сделана родителями и детьми.

**Книга включает в себя следующие разделы:**

**1. «Пойдём в огород».** В этом разделе собрана информация о том, какие помощники есть у огородников и садоводов (птицы, звери, растения). Каждая страница посвящена отдельному овощу.

**2. Фрукты – радость для ребят.** В этом разделе каждая страница посвящена отдельному фрукту.

**3. Огород на подоконнике.** Изображены фото выращивания детьми лука и скресс-салата и дневник наблюдений.

**4. Мы – исследователи.** Изображены фото проведения эксперимента по окрашиванию листьев пекинской капусты, с целью выявления как вредные вещества попадают в овощи и фрукты

**5. Кулинарная страница «Вкусно и полезно».** В этом разделе изображены фото, на которых дети вместе с мамой готовят блюда из овощей или фруктов и указана полезность этих блюд. Каждая семья оформляла одну из страниц. Каждый ребёнок, когда приносил изготовленную страничку вместе с родителями, делал в группе сообщение для детей о конкретном овоще или фрукте.

Все странички были заламинированы и собраны в книгу.

**3-й этап: заключительный.**

**Результаты проекта:**

Проведение проектной деятельности на тему «Еда без вреда. Экопродукты» способствовало:

- созданию условий для формирования у детей представлений об экопродуктах: овощах и фруктах, о взаимосвязи здоровья и питания человека.
- формированию желания чаще употреблять в пищу экопродукты: овощи и фрукты;
- формированию представления о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах, их пользе для здоровья человека;

- повышению интереса к своему здоровью посредством организации здорового питания;
- формированию умения делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи по результатам своих экспериментов;
- развитию коммуникативных способностей, творческих способностей, художественно-эстетического вкуса;
- формированию полезных пищевых привычек.

#### **Практическая значимость:**

- в результате работы над проектом у детей повысился интерес к своему здоровью посредством организации здорового питания.
- совместная проектная деятельность объединила воспитателей, детей и родителей в общей творческой работе и сплотила детско-взрослый коллектив;
- дети получили практические навыки по приготовлению некоторых полезных блюд,
- в семьях воспитанников родители стали больше уделять внимание употреблению в пищу экопродуктов, включать в меню детей рекомендованные блюда.

**Таким образом,** анализ проведённой совместной проектной детско-взрослой деятельности позволил сделать **следующие выводы:**

- Участие в проектной деятельности стало для детей способом удовлетворения познавательной активности, средством выражения и развития творческих способностей.
- Участники проекта получили не только новые знания об эко продуктах, но и расширили знания о сохранении здоровья человека в результате употребления экопродуктов.
- Большинство родителей пришли к выводу, что работа над проектом «Еда без вреда. Экопродукты» помогла им решить многие проблемы с организацией здорового питания.
- Совместная проектная деятельность помогла родителям освоить некоторые педагогические приёмы, необходимые в семейном воспитании; объективно оценить возможности своих детей и сотрудничать с ними как с равноправными партнёрами.

#### **Рекомендации последователям опыта:**

- Помните, что научить ребёнка проектированию с успехом может педагог, владеющий методом проектов как технологией и как деятельностью по самоорганизации профессионального пространства.
- Работа по решению выявленной детьми той или иной проблемы не должна ограничиваться рамками образовательного учреждения, поэтому родители должны стать полноправными участниками педагогического процесса. Домашние задания по сбору необходимой информации приучат воспитанников и их родителей к поиску источников информации, работе с ними.

**Анкета для родителей по вопросам формирования у детей****культуры здорового питания**

Уважаемые родители!

С целью определения необходимости работы по формированию у детей культуры здорового питания, проводимой в дошкольном образовательном учреждении, просим вас ответить на вопросы данной анкеты.

1. Как вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания;
- здоровье ребенка зависит от питания, но есть и другие важные факторы;
- здоровье ребенка не зависит от питания ребенка.

2. Пронумеруйте следующие факторы, необходимые для организации правильного питания ребенка, от самого важного до наименее важного:

- понимание взрослыми важности правильного питания для здоровья ребенка;
- наличие традиций правильного питания в семье;
- кулинарные умения и желание готовить у родителей;
- наличие достаточных средств для организации правильного питания;
- наличие знаний у родителей об основах правильного питания в семье;
- наличие знаний о правильном питании у самого ребенка;
- сформированность у ребенка привычек правильного питания.

3. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у вас возникают?

- нет возможности для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня;
- недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка;
- нехватка времени для приготовления пищи дома;
- недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка;
- разногласия во взглядах взрослых членов семьи на организацию питания ребенка;
- несоблюдение ребенком режима питания;
- ребенок не умеет вести себя за столом;
- ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

4. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в дошкольном образовательном учреждении?

- завтрак;
- второй завтрак;
- обед;

- полдник;

- ужин.

5. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у вашего ребенка?

- использует салфетку во время еды;

- моет руки перед едой без напоминаний;

- смотрит телевизор во время еды;

- ест быстро, глотает большие куски;

- читает книгу во время еды;

- моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть;

- ест примерно в одно и то же время;

- ест небольшими кусочками, не торопясь.

6. Каким из перечисленных продуктов Ваш ребенок отдает предпочтение?

- бутерброды;

- шоколад, конфеты;

- свежие фрукты;

- свежие овощи;

- каша;

- суп;

- колбаса/сосиски;

- кисломолочные продукты;

- чипсы;

- пирожные, торты, булки.

7. Ваш ребенок обычно питается в одно и то же время в будние дни?

- да, ребенок питается в одно и то же время всегда;

- да, почти всегда питается в одно и то же время;

- нет, ребенок питается в разное время.

8. Как вы считаете, нуждается ли ваш ребенок в обучении правильному питанию в дошкольном образовательном учреждении?

- да, такое обучение нужно;

- скорее нужно, чем нет;

- скорее не нужно;

- ребенок не нуждается в таком обучении

Спасибо за сотрудничество!

### Эксперимент по окрашиванию листьев пекинской капусты.

**Цель:** выяснить, как в растения вместе с водой попадают вредные вещества.

#### Описание.

Давайте предположим: что если вредные вещества заменить растворенными в воде пищевыми красителями, то они попадут ли они в растение, в овощи и фрукты? В качестве подопытного овоща будем использовать пекинскую капусту.

#### Потребуется:

- Стаканчики – 4 шт;
- Пищевой краситель – 4 цвета;
- Вода;
- Пекинская капуста.

Наливаем в стаканчики немного воды, добавляем по 1 ч. ложке пищевого красителя красного цвета. Разделяем капусту на отдельные листья. Ставим по одному в каждую банку.

**Результат:** через некоторое время дети отметили, что листья изменили окраску на красный цвет.

**Вывод:** с передвигающейся водой разносятся по всему растению пищевые красители, подобно вредным веществам. Вредные вещества, удобрения, также попадают в растения. Чтобы вырастить экопродукты нужно не пользоваться вредными веществами.