

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№ 1 «СИБИРЯЧОК»

## Экологический проект

### «Овощи и фрукты – полезные продукты»



Воспитатели: **Беляева Т.Е.**  
**Иванкова А.Ю.**

г. Бердск 2026 г.

**Форма реализации:** разработка данного проекта в рамках реализации комплексной программы «Теремок»

**Вид проекта:** групповой

**Тип:** познавательный, творческий.

**Продолжительность проекта** – краткосрочный

(с 02.02. по 13.02.2026 г.)

**Интегрируемые образовательные области:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» (музыкальная, изобразительная деятельность, аппликация), «Социально-коммуникативное развитие» (игровая деятельность), «Физическое развитие».

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

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Дети младшего возраста только начинают знакомиться с окружающим миром, в т. ч. с овощами и фруктами. У них ещё нет чёткого представления о том, где растут эти продукты, чем они полезны, как связаны с природой.

Проект поможет малышам:

сформировать первичные экологические представления;

понять ценность природных даров;

осознать связь между природой и здоровьем человека;

развить бережное отношение к окружающему миру.

## ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Познакомить детей с овощами и фруктами как дарами природы, сформировать представление об их пользе для здоровья и роли в экосистеме.

## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- познакомить с названиями распространенных овощей и фруктов;
- дать представление о местах их произрастания (сад, огород);
- формировать начальные экологические представления (растениям нужны солнце, вода, почва);
- обогащать и активизировать словарь (названия фруктов и овощей, сад, огород, полезный, витамины);
- воспитывать бережное отношение к природе;
- развивать творческие способности (аппликация «Витаминная тарелка»)
- развивать мелкую моторику, навыки гигиены (мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты).

## **Ожидаемые результаты.**

Дети узнают и называют 5–7 распространённых овощей и фруктов.  
Понимают, что овощи растут в огороде, фрукты — в саду.  
Имеют представление о пользе овощей и фруктов для здоровья.  
Проявляют интерес к природе, бережное отношение к растениям.  
Активно участвуют в играх, творческих заданиях по теме.  
Владеют элементарными навыками гигиены питания.

## **Подготовительный этап:**

- подбор наглядного материала (картинки, муляжи, игрушки);
- подготовка материалов для творчества (пластилин, краски, бумага, клей и т. п.);
- составление плана мероприятий;
- информирование родителей о проекте, привлечение к участию.

## Подготовительный этап.

Подбор наглядного материала (картинки, муляжи, игрушки).

Подготовка материалов для творчества (пластилин, краски, бумага, клей и т. п.).

Составление плана мероприятий.

Информирование родителей о проекте, привлечение к участию.

# Основной этап

Познавательная деятельность	НОД «Что растет на грядке?» (иллюстрации) НОД «Чудо овощи и фрукты» (муляжи) НОД «Чудесный мешочек» (угадай на ощупь) Чтение сказки «Репка»
Игровая деятельность	Д/и «Лото овощи и фрукты» Д/и «Какие овощи растут на грядках?» Дидактическая игра «Что можно приготовить из овощей и фруктов?» Дидактическая игра «Собери овощи и фрукты в корзины»
Познавательно-исследовательская деятельность	Работа в природном уголке: посадка лука в банку с водой. Экспериментирование: пробуем овощи и фрукты на вкус. Наблюдение: рассматривание корней у лука.
Художественное творчество	Раскрашивание картинок «Овощи», «Фрукты» Аппликация "Овощи и фрукты - полезные продукты" (коллективная работа).
Двигательная деятельность	Игра малой подвижности «Огород у нас в порядке». П/игра «Кабачок»
Социально-коммуникативная деятельность	Сюжетно-ролевая игра «Варим обед» Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин» Сюжетно-ролевая игра "Угостим куклу фруктами"
Музыкальная деятельность	Хороводная игра «Мы капусту рубим-рубим»
Работа с родителями	Папка-передвижка «О пользе овощей и фруктов в зимний период». Памятка «Какие овощи и фрукты зимой полезны детям: рекомендация врача» Фотовыставка "Укрепляем иммунитет зимой" Подбор детских книг по теме «Овощи», «Фрукты»

**Рассматривание муляжей овощей и фруктов.  
Д/И «Назови овощи или фрукты в корзине»**



# «Овощи и фрукты – полезные продукты»

## Аппликация из готовых форм

коллективная работа



# Памятка для родителей

## «Какие овощи и фрукты зимой полезны детям: рекомендация педиатра»

### Укрепляем иммунитет ребенка в зимний период.

Какие овощи и фрукты зимой полезны детям: рекомендации педиатра

Зимой организм детей нуждается в дополнительной поддержке: меньше солнца, перепады температур, более высокие риски простуд и снижение активности. Один из способов укрепить иммунитет - правильно подобранные овощи и фрукты, которые доступны и полезны в холодное время года. Светлана Ильинична рассказывает, какие продукты стоит включить в рацион ребенка зимой и почему.

#### Фрукты, которые особенно полезны зимой

##### Яблоки

Один из самых безопасных и доступных фруктов зимой. Богаты клетчаткой, витамином С и железом. Подходят детям с раннего возраста и редко вызывают аллергию.

##### Груши

Хорошо регулируют пищеварение, содержат клетчатку и калий. Особенно полезны детям с чувствительным ЖКТ.

##### Цитрусовые

Апельсины, мандарины, грейпфруты - мощный источник витамина С, который поддерживает иммунитет.

Важно: давать аккуратно детям, склонным к аллергии.

##### Бананы

Отлично утоляют голод, богаты калием и магнием, полезны для нервной системы и энергии зимой, когда ребенок может быстрее уставать.

##### Киви

Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, но обычно менее аллергичен. Хорошо поддерживает иммунитет.

#### Какие овощи особенно важны зимой

##### Морковь

Источник бета-каротина - важного витамина для зрения, кожи и иммунитета. Отлично подходит для супов, рагу, пюре.

##### Свёкла

Поддерживает гемоглобин и нормализует пищеварение. Полезна детям в виде салатов и запеченных блюд.

##### Капуста (белокачанная, цветная, брокколи)

Зимой она сохраняет большую часть витаминов. Богата витамином С, витамином К, фолатами и клетчаткой.

##### Тыква

Один из «зимних чемпионов»: содержит витамины А, Е, С, магний и клетчатку. Легко усваивается и нравится детям в кашах, супах, запеканках.

##### Картофель

Хотя это привычный продукт, он является важным источником углеводов, калия и витамина В6. Лучше варить или запекать.

#### Фрукты и овощи, которых зимой лучше избегать:

ягод «не по сезону» (клубника, черника, малина) - часто обработаны консервантами, могут вызвать аллергию; ранних помидоров и огурцов - они могут содержать много нитратов; экзотических фруктов, которые ребенок не пробовал раньше - велик риск аллергической реакции.

#### Советы педиатра по зимнему рациону

Бессонова Светлана Ильинична отмечает:

*важно предлагать фрукты и овощи ежедневно, в разном виде: свежие; запеченные, тушеные; старайтесь выбирать сезонные и проверенные продукты; ребенок с удовольствием ест то, что красиво подано - делайте нарезку, салаты, яркие блюда; не забывайте о питьевом режиме: зимой дети тоже нуждаются в достаточном количестве воды.*

#### Когда стоит быть внимательнее

*Если у ребенка есть аллергия, частые расстройства ЖКТ или хронические заболевания, подбор рациона лучше обсуждать с педиатром.*

Эксперт статьи - Бессонова Светлана Ильинична, врач-педиатр детского медицинского центра «Меддокс». <https://kds.medok75.ru/childrens-ive/like-onstehi-frukty-zimoy-polezny-detyam-rekomendatsii-pediatra/>



# Заключительный этап

В результате работы над нашим проектом :

- дети познакомились с характерными признаками овощей и фруктов ;
- сформировались представление об их пользе для здоровья и роли в экосистеме;
- развивалась познавательная активность детей через совместную деятельность ;
- расширилось понимание слов (названия фруктов и овощей, сад, огород, полезный, витамины);
- сформировались партнерские взаимоотношения между педагогами, детьми и родителями;

Вниманию родителей представлены: данная презентация, стенд «Укрепляем иммунитет зимой», коллективная работа детей «Овощи и фрукты - полезные продукты».