

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Солнышко» п. Красногвардейское
Красногвардейского района Республики Крым

Проект «Огород на окне»

Тема: «Наш удивительный Крым»

**по познавательно-исследовательской деятельности
в старшей группе**



Разработала:
Воспитатель 1 категории Журавлева Е.Ф.

2021 г.

Вид проекта: познавательный, творческий.

Продолжительность: 1 месяц.

Участники проекта: дети, воспитатель, родители.

Цель: Формирование у детей интереса к опытнической и исследовательской деятельности по выращиванию культурных растений в комнатных условиях, воспитания у детей любви к природе, создания в группе огорода на подоконнике.

Задачи:

Образовательные

Обогащать и расширять представлений детей о растениях (как можно вырастить лук, чеснок, горох, помидоры, перец болгарский, редиску, огурцы на окне)

Выяснить, что нужно растениям для роста и развития? (способы выращивания)

Обогащать, расширять и активизировать словарь детей за счёт загадок, пословиц, поговорок, сказок, стихов, экологических игр.

Развивающие

Развивать связную речь через составление описательных рассказов о растениях: как сажали, появление всходов, способы ухода.

Развивать интерес к развитию и росту растений.

Развивать творческие способности через продуктивную деятельность.

Воспитательные

Воспитывать любознательность и наблюдательность.

Воспитывать уважение к труду, бережное отношение к его результатам.

Проблема: уровень знаний детей о природе поверхностный, отношение к её объектам бессистемны, что мешает познавать окружающий мир, умение видеть красоту природы, умение радоваться ей.

Методы реализации проекта: беседы, чтение художественной литературы, загадки пословицы, поговорки, рассматривание иллюстраций, картин, занятия в игровой форме.

Этапы работы над проектом:

Ознакомительный (подготовительный): определение цели и задач проекта. Сбор информационного материала, создание условий для организации работы в «огороде на окне», составление плана мероприятий по организации детской деятельности-1-я неделя.

Основной (или этап реализации проекта): проводятся запланированные мероприятия для реализации проекта (беседы, опыты, эксперименты, творческая деятельность, рассматривание иллюстраций, чтение) -2-я, 3-я неделя.

Заключительный: подводятся итоги, подготавливается презентация, итоговая беседа-4-я неделя.

Ожидаемый результат:

Дети познакомятся с культурными и дико растущими растениями.

С помощью опытнической работы дети получают необходимые условия для роста растений.

С помощью исследовательской работы дети должны будут выявить многообразие и разнообразие посевного материала.

У детей будет формироваться бережное отношение к растительному миру.

Формировать у детей уважительное отношение к труду.

Создание в группе огорода на подоконнике.

Создание дневника наблюдений для фиксации наблюдений за растениями в огороде на подоконнике.

Активное участие родителей в реализации проекта.

Этапы реализации проекта

1 этап – подготовительный

1-я неделя

1.Беседа с родителями «Огород на окне».

Цель: обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у родителей по Созданию условий для реализации проекта.

2.Консультация для родителей «Огород на окне».

Цель: просвещать родителей по данной теме.

3.Подбор наглядно дидактических пособий, демонстрационного материала, природного материала, художественной и научной литературы, приобретение необходимого оборудования.

Цель: создать условия для реализации проекта «Огород на окне».

2 этап - основной

2-я неделя

4. Рассматривание книг, иллюстраций о растениях.

Цель: Вызвать интерес к растениям, желание заботиться о них, углублять и расширять знания о видах растений.

5.НОД «« Овощи и фрукты-очень полезные продукты!»».

Цель: Углубление знаний детей об овощах и фруктах.

6.Практическая деятельность: посадка лука, чеснока, гороха, перца болгарского, помидор, петрушки, укропа, огурцов, пшеницы.

Цель: вызвать интерес к выращиванию огородной культуры.

3-я неделя

7.Опыт-наблюдение за ростом лука, чеснока, гороха, перца болгарского, помидор, петрушки, укропа, огурцов, пшеницы.

Цель: Учить детей замечать изменения, которые происходят у прорастающих растений.

8.Труд в уголке природы.

Цель: продолжать учить детей правильно строить суждения и делать выводы о создании благоприятных условий (воды, света, тепла).

9.Опыт - наблюдение за ростом растений в благоприятных и неблагоприятных условиях.

Цель: получить необходимые условия для роста растений (свет, вода, тепло).

10.Дидактическая игра « Что сажают в огороде».

Цель: научить детей классифицировать предметы по определенным признакам (по месту их произрастания, по их применению), развить быстроту мышления, слуховое внимание.

11.Дидактическая игра « Подбери пару»

Цели: научить детей сравнивать предметы по форме, размеру, цвету и назначению; приучить их сообща выполнять задание.

12. Наблюдения: «Растут ли наши растения»

Цель: Продолжать учить детей замечать изменения в росте и развитии растений.

13. Оформление дневника наблюдений.

Цель: зафиксировать наблюдения за растениями.

14. Итоговая беседа « Огород на окне».

3 этап - заключительный.

3-я неделя.

15. Обработка и оформление материалов проекта в виде презентации.

16. Анализ результативности.

Этап заключительный

4 неделя

выставка детских работ;

презентация проекта

создание альбома

По реализации проекта «Огород на окне» были получены следующие результаты.

1. Дети познакомились с дикорастущими и культурными растениями.

2. У детей формируется интерес к опытнической и исследовательской деятельности по выращиванию культурных растений в комнатных условиях.

3. В результате практической и опытнической деятельности дети получили необходимые условия для роста растений.

4. Дети увидели многообразие посевного материала.

5. Дети стали бережно относиться к растительному миру.

6. В группе был создан огород на окне.

7. Дети стали более уважительно относиться к труду.

8. Наблюдения были зафиксированы в дневнике наблюдений.

9. Родители приняли активное участие в проекте «Огород на окне».

Работа с родителями:

1. Беседа с родителями «Огород на окне».

2. Консультация для родителей «Зеленый мир на окне».

3. Помощь родителей в приобретении инвентаря, посевного материала.

Приложение

«Лук от семи недугов»

Лук репчатый — пряное культурное растение, относящееся к семейству лилейных. Самая распространенная пряность, употребляемая многими народами ежедневно. Родиной репчатого лука считают Юго-Западную Азию.

Химический состав. Лечебные свойства.

Репчатый лук издает характерный запах, обусловленный присутствием в нем эфирных масел, включающих серу. Фитонциды лука убивают микробов, стрептококки, дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки.

Кроме того, в луке имеются протеин, сахароза, мальтоза, фруктоза, полисахарид, белки, зола, жиры. Он богат витаминами С, А, D, В1, В2, В6, Е, РР; содержит кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо. Из репчатого лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности, улучшение секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук успокаивающе действует на нервную систему. При весеннем авитаминозе очень полезен зеленый лук, способный удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С. Луковицы содержат йод, органические (лимонную, яблочную) кислоты. Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микрофлору полости рта, благоприятно влияют на работу почек. Лук приносит пользу здоровью.

Применение в кулинарии.

В настоящее время лук репчатый является одной из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

Применение в медицине.

В медицине известен со времён Гиппократ. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. В Египте луку воздавали почести как божеству. При Гиппократе лук прописывали больным ревматизмом, подагрой, а также от ожирения. Луковый сок полезен при загрязнённых ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с мёдом полезно от бельма...

Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он являлся одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

Лук является хорошим витаминным средством, особенно рекомендуемым в зимне-весенний период, но используемым круглый год. Значительное количество минеральных солей в луке при его использовании в пищу способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук широко используется в современной медицине. Из лука репчатого получены препараты «Аллилчеп» и «Аллилглицер». «Аллилчеп» оказывающий противомикробное действие, возбуждает моторику кишечника, используется как при поносах, так и колитах с склонностью к запорам, при атонии кишечника, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии. «Аллилглицер» рекомендуется для лечения трихомонадного кольпита в виде тампонов.

Лук является популярным косметическим средством во многих странах мира. Соком лука рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой плешивости, для укрепления корней волос. При этом волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется перхоть. От луковичного сока бледнеют веснушки; приём лука внутрь, а также луковые маски (из смеси кашицы лука с мёдом) предупреждают появление морщин, кожа лица становится свежее.

Полезные свойства чеснока

При каких заболеваниях поможет чеснок? Польза чеснока для человека была известна еще нашим предкам. Существуют упоминания о древнем тибетском рецепте на основе этого овоща, который датируется III веком до нашей эры. Наши бабушки и дедушки знали, что это растение прекрасно помогает для укрепления организма, в борьбе с простудой и цингой, спасает от боли и других недугов. Ученые опытным путем подтверждают эффективность активных компонентов чеснока при следующих заболеваниях: вирусные и бактериальные инфекции;

болезни сердца и сосудов; рак и его профилактика; гипертония; закупорка сосудов и тромбозы; глистные инвазии; авитаминоз; ослабленный иммунитет; мужская половая слабость; заболевания печени; заболевания суставов. Это неполный список тех недугов, при которых эффективен чеснок. Польза чеснока для организма человека просто неоценима, и это подтверждено научным миром. Не является лекарственным средством. Чеснок и работа сердца Американские ученые-исследователи выяснили удивительный факт: чеснок благотворно влияет на работу сердца, снимая напряжение системы артерий и вен. Объектом исследования стали кровеносные сосуды крыс, которые погружались в сок чеснока. В результате этого взаимодействия уровень напряжения стенок упал на 70%. Учеными также было отмечено, что эритроциты реагируют на аллицин (биологически активное вещество чеснока) мгновенным выделением сероводорода. Этот газ, в свою очередь, снижает гипертонус сосудов и улучшает активность кровотока. Этот эффект способствует снижению артериального давления, разгружает сердце и улучшает снабжение кислородом жизненно важных органов и тканей. В результате многие жизненные процессы в организме человека приходят в свою физиологическую норму. Отмечено, что в странах, национальные кухни которых активно используют чеснок, уровень заболеваний сердца ниже.

Полезные свойства укропа и петрушки

Польза и вред продуктов

С самого детства наши мамы и бабушки твердят о полезности употребления в пищу зелени, и сей факт, даже не нужно оспаривать. Приход весны приносит нам помимо долгожданного тепла и появление на наших столах пахучих и вкусных растений.

полезные свойства петрушки и укропа

Зеленый лук, укроп, петрушка становятся постоянными спутниками различных салатов, супов и борщей в силу своего особого пикантного вкуса и полезности. Без них не обходятся при украшении праздничных столов. Зелень употребляют в сыром виде, что приносит нашему организму максимум минералов и витаминов. И, главное, от вида зеленых растений поднимается настроение.

С какой стороны ни крути, польза их несомненна, в любых проявлениях. Поговорим же о достоинствах зелени по - отдельности.

Укроп. Пахучая универсальная травка, имеющая особый приятный вкус. Казалось бы, укроп - просто воздушное растение, а сколько в нем витаминов и микроэлементов, просто не передать: калий, фосфор, железо, соли кальция, фолиевая кислота, бета-каротин и масса витаминов, как С, РР, Р, В1, В2.

Бета-каротин, содержащийся в укропе, способствует улучшению зрения, железо замечательно в борьбе с анемией, а уж такой витаминный состав, конечно же, повышает иммунитет. Антиоксиданты укрепляют и восстанавливают поврежденные ногтевые пластины и волосы.

Известно его мочегонное действие, что делает его полезным при болезнях почек и мочевыводящих путей, а также при образовании отеков.

Настой укропа обладает заживляющим эффектом, а для кормящих матерей - способствует увеличению выработки молока. Отваром плодов укропа можно промывать глаза при отеках глаз и красноте век.

Если вас укусили пчела или комар, сделайте из листьев укропа кашицу и приложите к воспаленному месту.

Употребление укропа существенно нормализует давление у гипертоников. Правда, гипотоникам, не нужно увлекаться растением в больших количествах, так как он может понизить давление, что вызовет слабость и головокружение.

При сушении укроп теряет незначительное количество полезных свойств и благодаря этому, он одинаково хорош и в свежем виде, и в сушеном. Но при тепловой обработке, варке определенная часть полезных веществ теряется, нужно об этом помнить.

Особую роль играет укроп в косметологии. Его применяют в виде различных примочек и компрессов. Измельченный укроп заворачивается в марлю, а затем прикладывают к коже лица, подпитывая ее и увлажняя.

Полезные свойства болгарского перца

Болгарский перец – удивительный овощ, привлекающий вкусом, хрустящей мякотью и яркой расцветкой. Красный, оранжевый, желтый, зеленый – болгарский перец способен украсить любой стол и максимально разнообразить меню.

Полезные свойства болгарского перца способны не только восстановить силы и укрепить организм, но и избавить от болезней.

Состав болгарского перца

Состав болгарского перца уникален. Это «сокровищница» с нужными для здоровья компонентами:

витаминами – А, С, Р, группы В: В1, В2, В3, В5, В6, В9;

минеральными солями – калия, кальция, натрия, фосфора, магния, хлора, железа, фтора, цинка, йода.

В перце содержится клетчатка, белки, углеводы и алкалоиды. Калорийность болгарского перца – 28 калорий на 100 гр. свежего продукта. Его можно употреблять всем, кто сидит на диете, хочет сбросить вес и сохранить стройность фигуры.

Польза болгарского перца

Регулярное употребление болгарского перца поможет нормализовать работу нервной системы. Продукт рекомендован тем, кто страдает депрессией, бессонницей и живет в стрессе.

Эффективность полезных свойств перца проявляется при ухудшении памяти, при усталости и упадке сил. При всех перечисленных симптомах нужно включить в рацион свежие овощные салаты с болгарским перцем.

Польза болгарского перца

Восстанавливает и укрепляет защитные силы организма поможет аскорбиновая кислота, которая в большом количестве содержится в перце. Витамин С, соединяясь с полезными свойствами флавоноидов, благотворно влияет на кровеносные сосуды. Они становятся эластичными, менее проницаемыми, более проходимыми, благодаря чему улучшается капиллярное кровообращение и кровоснабжение головного мозга.

Болгарский перец отличается от других овощей привкусом. Его обеспечивает алкалоид капсаицин. Это же вещество обуславливает пользу перца для пищеварительной системы. Капсаицин стимулирует работу желудка и поджелудочной железы, поднимает аппетит, улучшает переваривание пищи.

Антиоксиданты, входящие в состав перца, очищают кровь от холестерина низкой плотности, омолаживают клетки, разжижают кровь. Нормализация консистенции крови снижает риск возникновения тромбов и стабилизирует кровяное давление.

Перец показан тем, у кого низкий гемоглобин. Регулярное употребление овоща поможет победить анемию.

В составе огурцов присутствуют минеральные соли, позволяющие считать плод лекарственным при лечении сердечнососудистых болезней.

Они же благотворно влияют на почечную функцию. Огуречные ферменты помогают легче усваивать различные белковые продукты, употребляемые в пищу вместе с огурцами. Хорошо подпитывают организм входящие в плод витамины А, В1, В2, С и Р.

Состав, входящий в структуру огурца, обладает массой ценных свойств.

Полезные свойства огурцов для организма

В составе огурцов присутствуют минеральные соли, позволяющие считать плод лекарственным при лечении сердечно -сосудистых болезней.

Они же благотворно влияют на почечную функцию. Огуречные ферменты помогают легче усваивать различные белковые продукты, употребляемые в пищу вместе с огурцами. Хорошо подпитывают организм входящие в плод витамины А, В1, В2, С и Р.

Состав, входящий в структуру огурца, обладает массой ценных свойств.

Овощ способен очищать сосуды и органы от токсинов, а также способствует выведению холестерина благодаря входящей в состав клетчатке.

При регулярном употреблении огурцов наблюдается выгон их организма лишней желчи и мочи, также растворяются камни небольшой величины.

Плод стимулирует выработку желудочного сока, что нормализует пищеварение. При этом наблюдается нейтрализация повышенной кислотности.

Огурцы способны снизить уровень сахара в крови.

Полезен зеленый овощ (благодаря калию) в качестве профилактики при развитии атеросклерозов, гипертонии и сбое сердечного ритма.

Огуречным соком можно снять кашель и уменьшить отечность слизистой.

Еще овощному плоду приписывают жаропонижающие, болеутоляющие, противовоспалительные, кровеостанавливающие, антибактериальные свойства.

омидор содержит более девяноста процентов воды. Кроме этого он вмещает в себя множество разнообразных полезных для человеческого организма компонентов. Растительный продукт имеет богатейший химический состав:

Микроэлементы – медь, фтор, молибден, бор, кобальт, никель и рубидий. Также в меньших количествах – железо, йод, цинк, селен, марганец и селен.

Макроэлементы – кальций, сера, хлор, фосфор, магний и натрий. Больше всего в помидоре калия – 290 миллиграмм.

Витамины — А, С, Н, К. В плодах содержатся органические вещества группы «В»: В1 — тиамин, В2 — рибофлавин, В4- холин, В5 – кислота пантотеновая, В6 — пиридоксин, В9 – фолиевая кислота. Вдобавок в томатах находятся: витамин РР – никотиновая кислота и жирорастворимый растительный пигмент бета-каротин.

Помидоры представляют для человеческого организма большую пищевую ценность. В ста граммах продукта насчитывается почти двадцать килокалорий и вмещается ряд полезных веществ:

белки;

углеводы;

клетчатка;

растительные жиры;

моно- и дисахариды;
органические кислоты.

В плодах помидора есть небольшая доля золы и крахмала. Кроме того листья томатов содержат эфирное масло, а в еще недозрелых плодах встречаются летучие спирты и альдегиды. По вместительности витамина С многие сорта томатов являются достойными соперниками лимонов.

Полезные свойства помидоров для организма

Полезные свойства помидоров для организма

Полезные качества томатов достойны восхищения. Этот продукт способствует предотвращению и лечению множества различных заболеваний. Это далеко не полный список чудодейственной силы помидоров:

- укрепляют иммунную систему и помогают уберечься от простуды;
- улучшают пищеварительный процесс, способствуют легко усваиваться пище;
- повышают качество состава крови и препятствуют образованию тромбов;
- оказывают содействие при лечении варикозного расширения вен;
- рекомендуются при гепатите как заменитель жирной пищи;
- в запеченном виде хорошо помогают при обострении панкреатита;
- являются незаменимым продуктом для больных сахарным диабетом;
- способствуют улучшению работы сердечной мышцы;
- очищают организм от токсинов;
- в свежем виде являются хорошим лекарственным продуктом для снятия отеков и нормализации артериального давления;
- благодаря наличию в плодах железа повышают содержания гемоглобина в крови;
- уменьшают вероятность развития неврологических заболеваний, в том числе болезни Альцгеймера;
- являются прекрасным средством для профилактики и снятия воспалительной реакции при простатите;
- стабилизируют солевой обмен в организме;
- помогают устранить признаки депрессии, повышают настроение и улучшают общее состояние организма;
- лечат кожные заболевания.

Еще томат известен как продукт, отличающийся небольшим содержанием калорий. Благодаря этому его часто используют при различных диетах, особенно для похудения.

Помидоры спасают от склероза и ревматизма. Но главной заслугой такого незаменимого продукта является способность бороться с уже сформировавшимися раковыми клетками. Противостоять раку томатам помогает входящий в состав сильнодействующий антиоксидант ликопин и создающее онкологическую защиту ценное вещество альфа-томатин.

Полезные свойства гороха

О том, что горох обладает высокими питательными и целебными свойствами, знали еще в глубокой древности. Например, китайцы до сих пор считают его символом богатства, а в средневековой Франции блюда из гороха подавали к королевскому столу. Зная о его лечебных свойствах, на Тибете, а также в Индии похлебку из этой культуры давали людям во время болезни, так как считали, что с ее помощью можно очистить кровь и ускорить выздоровление.

Великий Гиппократ лечил горохом многие заболевания, так как точно знал, что его зерна очищают организм от застоявшейся желчи и лишнего жира. Да и на

Руси всегда любили и ценили эту бобовую культуру. Давайте уделим немного внимания гороху, который уже не так часто, как в стародавние времена, но еще встречается на нашем столе. Может быть, стоит чаще включать его в свой рацион? Конечно, стоит, думаю вы поддерживаете, но только если он не повредит. Но обо всем по порядку, так что начнем разговор о том что нам может дать горох, польза и противопоказания у этого растения какие.

Какая польза от гороха?

Во-первых, его зерна нужно обязательно включать в рацион, так как он содержит в своем составе легкоусвояемые белки. Кроме того, в нем много углеводов, микроэлементов, в частности - калия, марганца, ценного фосфора и железа. Зеленых горошек, помимо этого, содержит витамины группы В, РР. Большое достоинство этой пищевой культуры - наличие в составе лизина. Эта редкая аминокислота необходима для людей, страдающих от сердечнососудистых заболеваний.

Кроме того в нём имеется пиридоксин, который принимает участие при синтезе аминокислот. Недостаток в организме этого вещества вызывает судороги, провоцирует появление дерматита. Благодаря содержанию селена, горох оказывает на организм антиканцерогенные свойства. А зеленый молодой горошек препятствует проникновению в организм радиоактивных металлов. Так что польза гороха для организма очевидна.

Также в составе этой бобовой культуры имеется витамин С, йод. Поэтому он рекомендован к употреблению при анемии, ожирении. Блюда из него полезны при атеросклерозе, увеличении щитовидной железы.

Лечебные свойства

Раньше с помощью его зерен лечили изжогу. Все очень просто: для этого нужно просто размочить в холодной воде несколько зернышек, а потом тщательно разжевать их и проглотить. Из молодого свежего зеленого горошка делали кашницу, смешивали ее с сырым белком куриного яйца, а потом смазывали этой смесью ссадины, ранки, синяки на коже, выводили фурункулы.

Помимо этого известно, что горох способствует выводу излишков жидкости из организма, его полезно употреблять для устранения запоров, при лечении желчнокаменной болезни. Наверное, об этом уже тогда, в глубокой древности знал великий ученый и врач Гиппократ. Поэтому лечил горохом определенные заболевания.

Кстати, перемолотый до состояния муки сушеный горох также чрезвычайно полезен. Например, употребление по 1 ч. л. такой муки за день рекомендовано при сахарном диабете. Кроме того, это средство отлично устраняет головную боль, а также положительно воздействует на клетки мозга. Например, чай, заваренный вместе с горохом, способен улучшать память.

Пшеница – состав, польза и вред

Пшеница является одной из самых ценных культур, выращиваемых людьми. Ее используют в быту и в промышленности.

Еще пшеницу используют в качестве корма для животных и птицы, из нее изготавливают некоторые сорта пива и водки. Данный злак обладает еще и множеством полезных свойств, которые благотворно влияют на организм.

Состав пшеницы

В маленьком зернышке пшеницы заключается огромная сила. Твердые и мягкие сорта содержат много аминокислот, витаминов Е, В1, В6, F, РР и С. Пшеница богата эфирными маслами, клетчаткой, фолиевой кислотой, лактозой, фруктозой, глюкозой, крахмалом, фолатином, биотином, холином, ниацином и каротином. В ее составе присутствует много макро- и микроэлементов, например, серебро, магний, калий, кальций, натрий, фосфор, бор и железо.

Полезные свойства пшеницы

Польза пшеницы была давно замечена целителями, которые применяли ее в качестве диетического и лекарственного средства. Содержащаяся в ней клетчатка, стимулирует работу ЖКТ и препятствует формированию жировых клеток. Пектины, которыми богат злак, впитывают из кишечника вредные вещества, что препятствует возникновению глинистых процессов и способствует заживлению слизистой органа.

Польза пшеницы

Отвар из пшеницы является укрепляющим средством, помогающим восстановиться даже после тяжелых болезней. Если к нему добавить мед, он избавит от заболеваний органов дыхания и кашля. Отвар из пшеницы и пшеничных отрубей питает и смягчает кожу.

Полезные свойства пшеницы состоят в ее способности стимулировать самоочищение печени и снимать чрезмерное возбуждение. Злак оказывает закрепляющее действие и является природным антиоксидантом, способствующим укреплению и оздоровлению организма. Размоченный мякиш хлеба помогает в лечении чирей и нарывов.

Особую ценность для организма представляют пророщенные зерна пшеницы. Это обусловлено тем, что при проращении в них увеличивается содержание полезных активных веществ, которые, взаимодействуя с организмом, оказывают на него благотворное влияние. Продукт можно назвать главным источником здоровья, жизненных сил и молодости. Он является неизменной составляющей рациона большинства систем правильного питания.

Полезные свойства пророщенной пшеницы заключаются в ее способности восстанавливать и омолаживать все системы организма, а также стабилизировать работу важных процессов. Злак обеспечивает продуктивную работу мозга и дарит энергию мышечным тканям. Он заряжает бодростью, улучшает качество и продолжительность жизни.

НОД по ознакомлению с окружающим

Тема: «Овощи и фрукты-очень полезные продукты!»

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие.

Вид занятия: фронтальное.

Цель: Углубление знаний детей об овощах и фруктах.

Задачи:

Образовательные

Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Формировать познавательный интерес к полезному питанию, желание быть здоровым.

Развивающие

Развивать логическое мышление, упражнять в классификации предметов.

Развивать связную речь детей, их словарный объём.

Развивать умение отвечать на вопросы воспитателя полным предложением, аргументировать свое мнение.

Активизировать познавательную деятельность воспитанников, их интеллект, память, внимание, слух.

Воспитательные

Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Воспитывать позитивного отношения к ответам друг друга.

Привести к пониманию, что питаться нужно правильно, чтобы быть здоровыми.

Оборудование: мультимедийное оборудование, карточки с изображением фруктов, «волшебная палочка», «чудесный мешочек» с сырыми овощами, сухофрукты на тарелочках для каждого ребенка.

Предварительная работа: загадывание загадок про овощи и фрукты, игра «Угадай на вкус», игра «Что растет на огороде, а что в саду», игра «Корешки-вершки».

Словарная работа: корешки, вершки, плоды, овощи, фрукты.

Ход занятия:

Вводная часть

На экране 1 слайд с изображением Малыша и письма, затем 2 слайд с изображением больного, лежащего в постели Карлсона.

Воспитатель: - Ребята, к нам сегодня в детский сад пришло письмо на электронную почту. Это письмо написал Малыш, друг Карлсона. Он пишет нам о том, что в последнее время Карлсон стал грустным, вялым, у него пропал аппетит, он обессилел, ему не хочется вставать со своего любимого диванчика. Малыш не знает, как ему поступить, как помочь своему другу и просит у вас совета и помощи.

-Как вы думаете, ребята, отчего такая беда приключилась с Карлсоном?

Дети: - неправильно питается, не ест полезную пищу, не употребляет витамины с едой...

Воспитатель: - А где, как вы думаете, находится очень много витаминов?

Дети: - В овощах и фруктах.

Воспитатель: - Вы уже много знаете о фруктах и овощах, и сегодня на занятии мы поговорим и о том, что вам уже известно, а что-то вы узнаете новое. Знания о полезном питании пригодятся и нам и Карлсону, помогут сохранить и укрепить здоровье, хорошее настроение.

-На занятии внимательно слушайте задания и ответы других детей, нельзя выкрикивать и перебивать.

Основная часть

Игра «Вершки и корешки»

На экране 3 слайд с изображением обложки сказки «Вершки и корешки»

Воспитатель: - Недавно мы с вами читали сказку «Вершки и корешки». Давайте вспомним, у каких овощей мы едим вершки?

Дети: - помидоры, огурцы.

Воспитатель: - А корешки?

Дети: - репа, редис, картофель, морковь...

Воспитатель: - У каких растений едим луковицу?

Дети: - лук, чеснок...

Воспитатель: - А семена?

Дети: - горох, бобы, кукуруза

Воспитатель: - Плоды?

Дети: - огурцы, тыква, помидоры, картофель, кабачки, перец

Игра « Чудесный мешочек»

Дети по очереди угадывают на ощупь и достают из мешочка овощи

Описательный рассказ про овощи по плану:

-Какой формы?

-Какого цвета?

-Какой на ощупь?

-Какой на вкус?

-Что из него можно приготовить?

Игра «Корзина с овощами»

4 Слайд с изображением корзины с овощами

Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы считать.

Принесли из магазина мы огромную корзину-

Много разных овощей, посчитать ты их сумей!

(помидор, огурец, морковь, свекла)

(Считаем: 1 огурец, 2 огурца, 3 огурца и т.п.)

(по очереди появляются 5,6,7,8 слайды с изображением моркови, помидоров, огурцов, свеклы, которые нужно посчитать

Воспитатель: - Ребята, скажите мне, пожалуйста, в каком виде мы едим овощи?

Дети: - в сыром и варёном

Воспитатель: - А какие вы знаете овощные блюда?

Дети: - рагу, борщ, щи, пюре картофельное и гороховое...

Воспитатель: - А давайте перечислим овощи, которые мы кладём в щи.

Дети: - капуста, морковь, картофель, лук, петрушка, укроп...

Воспитатель: - А чем отличается борщ от щей?

Дети: - в борщ кладут свёклу...

Воспитатель: - А как вы думаете, растут ли овощи зимой?

Дети: - нет

Воспитатель: - Откуда же мы их берем зимой, как они появляются на нашем столе?

-Тот урожай, который собрали осенью, хранят в специальном сухом и прохладном помещении, которое называется...(кто знает?) – овощехранилище (закрепляем в речи)

На 9,10 слайде - фотографии овощехранилища

Воспитатель: - Некоторые овощи солят, маринуют, квасят, сушат , т.е. заготавливают на зиму. Как думаете, для чего люди делают заготовки?

Дети: - чтобы сохранить

Воспитатель: - Вот так сохраняют такие полезные для здоровья овощные продукты и витамины, которые в них содержатся.

Физминутка «Капуста»

-Мы капусту рубим, рубим! (рубящие движения топором, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

-Мы капусту режем, режем! (ребром ладошки водим вперед и назад)

-Мы капусту солим, солим! (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

-Мы капусту жмем, жмем! (сжимаем и разжимаем кулачки)

-Мы морковку трем, трем! (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку)

Воспитатель: - А кто знает, какие овощи можно вырастить на подоконнике?

Дети: - лук, чеснок, помидоры, укроп.

Воспитатель: - А почему говорят: Лук от семи недуг?

Дети: потому что в луке много витаминов и целебных свойств.

Воспитатель: - Угадайте загадки:

-Этот терпкий острый зубчик

Бабушка добавит в супчик.

Разложи его повсюду,

Чтобы справиться с простудой. (Чеснок)

-Он и вкусный, и душистый,

Сам зелёный, шелковистый.

Овощи собрали? Оп!

Не забудьте про ...(укроп)

Зелена, свежа, кудрява

Ароматная приправа.

Укропу я подружка –

Душистая... (петрушка)

Воспитатель: - Ребята, вспомните и назовите все блюда, которые делают из фруктов. Назовите свои любимые блюда, которые готовят дома или в детском саду, которые вы покупаете в магазине.

Дети: - сок, компот, кисель, морс, джем, желе, варенье, повидло, мармелад, цукаты, изюм, курага и другие сухофрукты...

Воспитатель: - В каждом блюде из фруктов целая кладовая витаминов! Они очень полезны и детям и взрослым.

Игра «Веселые повара»

Воспитатель: - Давайте приготовим мармелад из разных фруктов. Если мы сделаем его из яблок, как он будет называться?

Дети: - яблочный

Воспитатель: - А мармелад из слив какой?

Дети: - сливовый

Воспитатель: – а из груш?

Дети: - грушевый

Воспитатель: - А из персиков какой?

Дети: - персиковый

Воспитатель: - Из абрикосов?

Дети: - Абрикосовый

Воспитатель: - Из апельсинов какой мармелад?

Дети: - апельсиновый

Воспитатель: - Из мандаринов?

Дети: - мандариновый!

Физминутка «Мы делили апельсин»

Мы делили апельсин, много нас, а он один

Эта долька для ежат, эта долька для ужат,

Эта долька для утят, эта долька для котят,

Это долька для бобра, а для волка – кожура...

Он сердит на нас – беда, разбегайтесь кто куда!

Игра «В кафе»

Воспитатель: - Ребята, представьте, что вы работаете в кафе и сегодня приготовили разный мармелад (воспитатель раздаёт каждому карточку с изображением одного фрукта). Я - ваш посетитель и вы мне предлагаете попробовать мармелад, называете какой он. Фразу можно начать со слов:

«Угощайтесь, пожалуйста, это...»

«Хотите попробовать...»

«Думаю, что вам понравится...»

(дети поочередно выполняют задание, воспитатель привлекает детей к работе над речевыми ошибками, в вежливой форме благодарит)

Игра «Назови ласково»

(по тем же карточкам)

Давайте поблагодарим замечательные фрукты и назовём их ласково.

Яблоко – яблочко...

Слива - сливка, сливочка...

Абрикос – абрикосик...

Груша - грушка, грушечка...

Апельсин – апельсинчик...

Мандарин- мандаринчик...

Игра «Волшебники»

Воспитатель: - Послушайте сказку. Добрый волшебник вырастил в своём саду много фруктов, а злой волшебник заколдовал сад, и в нем выросло только одно яблоко. Тогда добрый волшебник взмахнул своей волшебной палочкой и получилось много... чего? (яблок!)

-Была одна слива (взмах палочки) и получилось (много слив!)

-Вместо одного апельсина выросло.... (взмах палочки) (много апельсинов!)

-Был один ананас, а стало...(взмах палочки) (много ананасов!)

-Была одна груша, а стало...(взмах палочки) (много груш!)

-Висел на ветке один банан, а стало...(взмах палочки) (много бананов!)

Пальчиковая гимнастика «Фрукты»

(Поочередно разгибаем пальчики)

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос.

Этот пальчик-груша, просит: «Ну-ка, скушай!».

Этот пальчик – ананас, фрукт для вас и для нас.

Кроссворд «Сухофрукты»

Воспитатель: - Как вы думаете, почему люди стараются сохранить фрукты свежими?

Дети: - в них много витаминов и полезных веществ

Воспитатель: - А как заготавливают фрукты на зиму?

Дети: - закатывают в банки, варят компоты, маринуют, сушат

Воспитатель: - А кто знает, как называют сушеные фрукты?

Дети: - сухофрукты

Воспитатель: - Давайте разгадаем кроссворд про сухофрукты

Итог

Что вам запомнилось на занятии?

НОД по ознакомлению с окружающим

Тема: Рассказ воспитателя о труде овощеводов и садоводов

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие».

Вид занятия: фронтальное.

Цель: Расширение знаний детей о людях, работающих в саду и огороде: садоводах, овощеводах, дать понятие важности их труда.

Задачи:

Образовательные

Формировать первичные представления о труде взрослых.

Пополнить активный словарь детей словами: овощеводы, садоводы, овощехранилище, овощная база.

Упражнять в поиске соответствующего глагола: дергают, срывают, срезают, выкапывают.

Развивающие

Развивать умение действовать в команде;

Развивать опыт бережного отношения к своему здоровью.

Воспитательные

Воспитывать ценностное отношение к труду овощеводов и садоводов и его результатам.

Материал и оборудование: муляжи овощей и фруктов; песня «Голубой вагон», корзинки, ведра, лопата; овощи натуральные и муляжи; иллюстрации с изображением труда людей в саду и огороде; обручи - грядки для игры «Убираем урожай»; доска магнитная, мольберт, указка.

Словарная работа: овощевод, садовод.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций о труде взрослых на огороде и в саду, загадывание загадок об овощах и фруктах.

Ход НОД

Вводная часть

1. Игра «Приветствие»

Звенит колокольчик (приглашает детей на игру).

Дети и воспитатель встают в круг, Воспитатель спрашивает:

- Как вы хотите поздороваться?

Стоят в кругу. Предлагают: улыбочкой, пальчиком, ладошкой, носом, щечкой.

Переключение от игры на образовательную деятельность.

Основная часть

2. Сюрпризный момент «Посылка»

Игра «Овощи и фрукты» Раздается стук в дверь.

«Почтальон Печкин передал вам посылку».

Воспитатель берет посылку.

Читает (или ребенок) от кого посылка, Вместе с детьми заходит в группу, ставит посылку на стол, открывает ее и достает содержимое, выставляет на стол.

-Ребята, назовите. Что это?

-В одну корзину положите овощи, а в другую фрукты.

-Скажите, где растут овощи? Фрукты?

Вдруг на дне посылки обнаруживает письмо.

- Ой, да здесь еще письмо!

Чтение письма (можно ребенком).

Рассматривают, называют.

Пытаются прочитать.

Слушают содержание письма, пытаются прочитать.

Заинтересованность.

Знание названий овощей и фруктов. Умение классифицировать овощи и фрукты.

-На чем поедем?

-Поехали!

-Здравствуйте, мои милые. Я очень рада вас видеть. Вы получили мою посылку?

Рассказ бабушки Арины о труде садоводов и овощеводов.

-Ой, заболталась я с вами, а у меня еще огород не убран. Поможете мне собрать урожай? Ответы детей.

4. Физкультурная минутка «В огород мы пойдем»

Воспитатель вместе с детьми выполняет физминутку. Выполняют движения и проговаривают слова.

5. Игра «Убираем урожай»

Поговорка

-Как убирают капусту?

-Как убирают морковь?

-Как убирают картошку?

-Как убирают помидоры?

-Молодцы, ребята! Спасибо вам. Я б одна не справилась. Я целое лето трудилась, чтобы вырастить много овощей и фруктов.

-Теперь их хватит на всю зиму. Ведь недаром говорят: «Летний день год кормит»

-Ребята, а вы знаете стихи про овощи?

-Какая же польза в овощах и фруктах?

-А вы знаете, что нужно сделать прежде, чем съесть овощ или фрукт?

Рассказывают стихи.

-Спасибо вам за стихи, приезжайте еще. Ответы детей.

Дети встают друг за другом, впереди водитель рулит «едут» в детский сад.

Умение подобрать соответствующий глагол:

морковь, свеклу, репу, редис – дергают;

огурцы, помидоры, горох, перец, баклажан – срывают;

капусту – срезают;

картофель – выкапывают.

Итог

6. Воспитатель.

-Вам понравилось в гостях?

-О каких важных профессиях рассказала бабушка Арина?

-Что вы запомнили больше всего? Ответы детей.

Игра «Подбери пару»

Цели: 1. Учить детей сравнивать предметы по форме, размеру, цвету и назначению; 2. Приучить их сообща выполнять задание.

Оборудование: знакомые детям геометрические фигуры или тематические подборки изображений разных предметов, которые можно объединить по парам (например, яблоки разного цвета, большие и маленькие; корзинки разного размера

и т.д.). По этому - же принципу можно подобрать игрушки: куклы и одежду, домики, машины и т.д.

Сначала дети внимательно рассматривают картинки. Затем воспитатель просит их рассказать, что общего между изображенными на них предметами и чем они отличаются.

Потом по просьбе игрушки (куклы или зверюшки) дети выбирают нужный им предмет (например, морковку для зайчика). Следующее задание — найти овощу пару такой же длины (например, огурец) или такого же цвета (например, апельсин). Выполнив просьбу игрушки, дети объясняют, по какому признаку подобрана пара.

Игрушки благодарят детей, хвалят за удачно подобранную пару, а потом просят подобрать пару по определенному признаку. Дети, сидящие за столом, контролируют друг друга, советуются с игрушками.

Вариант 1

Дети, сидящие за одним столом, делят все картинки между собой и составляют пары из них. Если у ребенка оказываются предметы, которые нельзя объединить ни по какому признаку, воспитатель предлагает поменяться ими с товарищами, чтобы подобрать пары самому и помочь другим.

Вариант 2

В группе появляется мудрая змея, которая интересуется, готовы ли дети выполнить более сложное задание — взять какую-нибудь картинку и по одному из признаков (цвет, форма, назначение) подобрать пару среди оборудования комнаты. Дети начинают выполнять задание, а змея поощряет их и просит других детей помочь. Помощники тихими хлопками будут сообщать, что тот, кто отправился на поиски, далек от нужного предмета, а громкими — что он приближается к нему. Таким образом задание будут выполнять все дети.

Вариант 3

Змея, убедившись, что дети стали почти такими же мудрыми, как она, предлагает всем одновременно искать пару для своего предмета.

Когда пары подобраны, змея предлагает посмотреть на них и оценить правильность выполнения задания каждым ребенком. С теми, кто удачно нашел пару, змея танцует; тем, кто ошибся, обещает помочь при повторении игры.

Игра «Что сажают в огороде?»

Цели: 1. Учить детей классифицировать предметы по определенным признакам (по месту их произрастания, по их применению). 2. Развить быстроту мышления, слуховое внимание.

«Дети, вы знаете, что сажают в огороде? Давайте поиграем: я буду называть разные предметы, а вы будете внимательно слушать и отвечать. Если я назову то, что растет в огороде, вы ответите "да", если же то, что в огороде не растет, — вы скажете "нет". Кто ошибется, тот проигрывает».

Воспитатель. Морковь.

Дети. Да!

Воспитатель. Огурцы.

Дети. Да!

Воспитатель. Свекла.

Дети. Да!

Воспитатель. Сливы.

Дети. Нет!

Если кто-то поспешит и ответит неправильно, воспитатель может сказать: «Поспесишь, людей насмешишь. Будь внимателен!»

Так же можно провести игры: «Накроем стол для гостей» (воспитатель называет столовую посуду), «Посадим сад», «Мебель», «Одежда» и др.