

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад № 47

Познавательный проект для детей подготовительной группы "Овощная азбука витаминов"



Составила: воспитатель
МАДОУ - детский сад №47
Ферафонтова Анастасия Анатольевна

г. Екатеринбург, 2019г.

Содержание:

Введение.....

Содержание проекта.....

Заключение.....

Приложение.....

Литература.....

Введение

Актуальность проекта:

Каждый человек имеет возможность заботиться о своем здоровье. Медицина предлагает разнообразные лекарственные препараты, витамины, которые могут помочь во многих ситуациях. Здоровье человека – это то, что едят наши дети и мы. Пища помогает ребенку расти, дает ему необходимую энергию, здоровье. Поэтому еда, которую употребляют наши дети, должна быть не только вкусной, но и полезной. Овощи и фрукты – эта та самая полезная еда, необходимая для роста маленького организма

Проблема проекта : Дети недостаточно имеют знаний о здоровой пище.

Цель проекта: Познакомить дошкольников с многообразием овощей и о их пользе на организм человека, сформировать основы экологической культуры.

Задачи:

- Систематизировать и расширить знания детей об овощах.
- Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для человека.
- Воспитывать интерес к природным объектам, культурным растениям, желание помогать родителям, выращивать, полезные продукты. Воспитывать бережное отношение к природе.
- Повысить заинтересованность родителей в творческой деятельности детей.
- Учить детей делать выбор в питании в пользу овощей, фруктов и ягод.
- Формировать эмоционально – положительное отношение к еде.
- Способствовать развитию навыков питания как составной части здорового образа жизни.
- Совершенствовать у родителей понимание важности и значение правильного питания, использования овощей, ягод и фруктов для здоровья ребенка и всей семьи

Вопросы проекта:

1. Что мы знаем? Здоровье – это когда не болеют. Овощи полезные. Они растут в саду и огороде. Нужно кушать полезные продукты.
2. Что хотим узнать? Какую пользу приносят овощи и фрукты? Какие в них витамины? Как делают сок и салаты? Где ещё используют овощи и фрукты?
3. Как узнать? Спросить у родителей и воспитателей. Почитать в книге. Посмотреть телепередачи. Посмотреть в интернете.

Оборудовании:

- Настольные игры: Разрезные картинки, «Найди пару», «Овощи и фрукты», «Подбери картинку».
- Художественная литература: Огородные сказки «Как вырос огурец», «Почему помидор красный». Рассказ Даниил Хармс «Очень вкусный пирог», сказки Д. Родари «Приключения Чиполино», рассказ А. В. Евстигнеева «Капуста», Ю. Тувим «Овощи», Л. Толстой «Старик сажал яблони», «Косточка».
- Тематические трафареты, обводки, раскраски.

➤ Наглядно-демонстрационный материал.

Предполагаемый результат: Через систему разнообразных мероприятий будут сформированы основные понятия рационального питания, умение выбирать полезные продукты, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье. Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, снижение уровня заболеваемости детей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях

Объектом проектирования является познавательная активность детей подготовительной группы

Предметом проектирования является доклады об овощах подготовительные совместно с родителями.

Участники проекта:

воспитатель подготовительной группы, воспитанники группы 6-7 лет и их родители.

Вид проекта: познавательно- исследовательский

Продолжительность: краткосрочный.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

1 ЭТАП: Подготовительный.

На этом этапе с 12.09. по 16.09. 2019г. велась подготовительная работа, перед основной частью проекта, а именно:

Разработка плана реализации проекта;

Подбор наглядно- дидактического материала, иллюстрации, стихотворения, загадок об овощах;

Организация развивающей среды в группе;

Беседа с родителями с целью привлечения их к совместной деятельности

Создание индивидуального доклада, совместно с родителями, на темы: «Овощная азбука витаминов»

2 этап: Основной.

На основном этапе, с 17.09. по 18.09.2019г. мы приступили непосредственно к реализации данного проекта. Далее подробно расписана вся проделанная работа.

Социально-коммуникативное развитие

✚ Оформление альбома "Овощная азбука витаминов" (Приложение 1)

✚ Проведены дидактические игры (Приложение 2)

✚ Сюжетно-ролевые игры: "Магазин", "К нам пришли гости"

Речевое развитие:

✚ НОД "«Овощи – живые витамины»" (Приложение 3)

✚ Отгадывание загадок про овощи (Приложение 4)

✚ Беседа на тему :«Полезные и вредные продукты»; «Что где растёт»; «Овощи и

фрукты – полезные продукты»; «Витамины на нашем столе».

✚ Рассказ о любимом овоще , с помощью доклада. (Приложение 5)

✚ Пальчиковые игры: "Овощи" (Приложение 6)

✚ Чтение литературы:

- Н. Носов «Огурцы»
- Э. Хогарт «Мафин и его знаменитый кабачок»
- Ю. Тувим «Овощи»
- Я. Тайц «Послушный дождик»
- Русские народные сказки «Репка», «Вершки и корешки», «Мужик и медведь»

Познавательное развитие:

Просмотр презентаций на тему: "в чем полезность овощей". "Витамины и для чего они нужны для организма". "Виды овощей и где они растут"

Художественно-эстетическое развитие :

✚ НОД «Золотая осень» Лыкова стр. 36;

✚ Лепка «овощи» Лыкова стр. 34;

✚ Рисование «Овощной герой» (Приложение 7)

✚ Раскрашивание раскрасок овощи (Приложение 7);

✚ Рассмотрение иллюстраций на тему "Фрукты и ягоды"

Физическое развитие:

Физкультминутки "На полянке я гуляю, ноги поднимаю.....", "Солнечным погожим днем....."

Взаимодействие с семьями:

✚ Беседа- консультация: "Технология изготовления доклада «Овощи»

✚ Привлечение родителей к изготовлению доклад, и подготовка детей к рассказу этого доклада о овощах.

✚ Консультация для родителей "Овощи в питании детей" (Приложение 8)

3 этап : Заключительный:

На заключительном этапе, с 19.09. по 20.09. 2019года мы пришли к выводу, что подобные занятия, игры, продуктивная деятельность объединяет детей общими впечатлениями.

Критерии оценки эффективности проекта:

1. Высокий уровень познавательной активности детей в процессе работы над проектом.
2. Отражение тематики проекта в разных видах детской деятельности.
3. Создание альбома "Овощная азбука витаминов" доклады детей

4. Активное участие родителей и других членов семьи в образовательном процессе дошкольного учреждения.

Исходя из них, можно выделить следующие результаты:

1. В процессе работы, дети показали высокий уровень познавательной активности: с интересом рассказывали о том, какие у них любимые овощи, где они растут и какие в них витамины, что из них можно приготовить. Некоторые дети решили второй доклад приготовить. Посредством игры рассуждали на тему "Как накрывать правильно стол"

2. Данная тематика нашла в свое отражения в различных видах деятельности. Ребята познакомились с разными видами овощей, с удовольствием играли в сюжетно ролевые игры, и тем самым закрепляли полученные знания и развивали связную речь. На занятиях по рисованию познакомились с пейзажем на лепке развивали так же мелкую моторику и воображение. Физминутки и пальчиковые игры были тоже подобраны, исходя из темы проекта.

3. На занятиях по развитию речи, дети презентовали свои доклады, сделанные совместно с родителями. В результате проекта был создан альбом "Овощная азбука витаминов", который будет использоваться как наглядный материал на тематических неделях. Ребята с удовольствием рассматривают о овощи, развивая тем самым, связную речь.

4. Активность родителей составило 70% (20 человек), и заинтересованность родителей в реализации проекта привела к увеличению доли их участия в совместных мероприятиях и к подготовки условий для дальнейшей проектной деятельности детей.

Заключение.

Проводимая работа помогла повысить их интерес к овощам и их влияние на здоровье, обогатить социальный опыт детей, и отразить полученные знания в сюжетно ролевых играх.

✚ В результате внедрения проекта в общеобразовательном процессе у детей повысился уровень знаний об овощах; расширился словарь по теме "Овощи"; стала более развита речевая и мыслительная деятельности, мелкая моторика.

✚ В ходе проекта повысилось положительное отношение к результатам своего труда, в том числе родителей, продолжаем формировать навыки сотрудничества, взаимодействия в игровой деятельности, доброжелательности, самостоятельности, инициативности, ответственности.

✚ Полученные знания дали детям возможность фантазировать, творчески само выражаться, что обусловило повышение уровня познавательных и творческих способностей.

Фотоальбом "Овощная азбука витаминов"



Дидактические игры по овощам.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Задачи: совершенствовать умение на ощупь определять фрукт или овощ по его форме, правильно называть его цвет, развивать внимание, память, устную речь

Атрибуты: мешочек, муляжи овощей и фруктов.

Ход игры: воспитатель показывает мешочек и говорит:

Я-чудесный мешочек,

Всем ребятам я — дружочек.

Очень хочется мне знать,

Как вы любите играть.

Дети складывают в мешочек муляжи овощей и фруктов. Далее по очереди берут из мешочка предмет, на ощупь определяют, что это, называют его, а потом достают.

После этого дети собираются в группы «Овощи», «Фрукты».

Дидактическая игра «Целое и часть»

Задачи: формировать умение подбирать пары картинок с изображением целого фрукта и его части, развивать устную речь, внимание, память.

Атрибуты: картинки целых фруктов и их частей.

Ход игры: играют 2 ребёнка. У одного - картинки с изображением целого фрукта, у другого - картинки с изображением его части. Один играющий выкладывает свою картинку, называет, что на ней изображено, а другой должен подобрать соответствующую.

Примечание: игра может быть индивидуальной.

Дидактическая игра «Две корзинки»

Задачи: совершенствовать умение различать овощи и фрукты, учить использовать в речи обобщающие слова, развивать устную речь, память, внимание.

Атрибуты: две корзинки, предметные картинки овощей и фруктов.

Ход игры: дети по очереди берут картинку, называют, что на ней изображено, определяют, к какой группе относится и кладут в соответствующую корзинку.

Примечание: игра может быть индивидуальной.

Подвижная игра «Овощи — фрукты»

Задачи: учить различать фрукты и овощи по их внешнему виду, развивать внимание, наблюдательность.

Атрибуты: предметные картинки овощей и фруктов

Ход игры: в центре круга лежат картинки овощей и фруктов. Дети идут по кругу со словами:

«Раз, два, три — предмет любой бери!» Дети берут любой предмет и организуют группы «Овощи», «Фрукты».

Подвижная игра «Вершки и корешки»

Задачи: закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память.

Атрибуты: муляжи овощей или натуральные овощи.

Ход игры: Вариант 1: взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные), дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле — тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

Вариант 2: взрослый только говорит название овоща, а дети показывают движениями, где он растёт.

Дидактическая игра «Какой сок?» («Какое варенье?»)

Задачи: совершенствовать умение различать и называть фрукты, учить образовывать прилагательные, развивать устную речь, внимание, память.

Атрибуты: корзина, картинки фруктов

Ход игры: дети по очереди берут картинку из корзинки, называют изображённый фрукт и говорят, как будет называться сок (или варенье) из этого фрукта. Например: «Это яблоко — яблочный сок».

Дидактическая игра «Хлопай в ладоши»

Задачи: закреплять умение на слух воспринимать названия овощей и фруктов, находить их на картинках, развивать слуховое внимание,

Атрибуты: предметные картинки по теме

Ход игры: читается стихотворение, дети должны запомнить и назвать овощи (или фрукты, или ягоды, или грибы в зависимости от темы), которые упоминались в стихотворении, и показать или выложить картинки с их изображением. Когда читается стихотворение во второй раз, дети хлопают в ладоши, если услышат название овоща (фрукта, ягоды, грибы).

В огороде

Вот вам морковка

Красная головка,

Хвостик зелёный.

Вот вам репка

И огурчик крепкий,

Солнцем позлащённый.

На рядах капусты

Кочаны жмутся густо

В листьях лохматых,

Вот горошек сладкий,

Зёрнышки в порядке

Спят в стручках усатых.

Что за вкусный народ

Населил наш огород!

Осень добрая пришла,

Нам подарки принесла.

Яблоки душистые,
Персики пушистые,
Груши золотистые,
Осень принесла.
В. Волина

Чудо-огород
Удивляется народ:
Что за чудо-огород?
Здесь редис есть и салат,
Лук, петрушка и шпинат.
Помидоры, огурцы
Зреют дружно - молодцы!
И картофель, и капуста
Растут на грядках густо-густо.
И все дружно говорят:
"Мы растём здесь для ребят.
За усердие и труд
Урожай весь соберут".

Буду делать я салат...
Буду делать я салат,
Накрошу в большую миску
Огурцы, порей, шпинат,
Помидоры и редиску.
Мелко порублю укроп,
И заправлю все сметаной.
Витаминами я впрок
Запасаться не устану.

Овощная считалка
В огороде у Егора
Тыква, репа, помидоры.
В огороде у Ивана
Кабачки и баклажаны.
Ты посадишь патиссон,
Выходи из круга вон

Стала тыква нас просить:
Жарко! Дайте нам попит!
Мы достали быстро лейку
И полили всю семейку:
Чтобы крепи молодцы -
Кабачки и огурцы,

Наш сад

Летний сад

11

Рубином ягоды горят.
Рядом здесь растёт и слива,
Плодами сочными красива.
Груш и яблок аромат,
Съесть одно бы каждый рад.

Ваза с фруктами
Высокая ваза стоит на столе.
Играют лучи в голубом хрустале.
Положим мы в вазу душистый банан
Подарок далеких тропических стран.
Добавим лимон, апельсин, мандарин.
И после обеда мы фрукты съедем!
Т. Шорыгин

В огороде нашем
Нет редиски краше.
Как сочна, красна, кругла,
Не смотрите, что мала.
Репка тоже удалась,
Желтым солнышком зажглась.
Ну а разве плох лучок,
В ста одежках старичок?
Н. Нищева

Посадила в огороде;
Помидоры и картофель,
Чуть моркови, огурцов.
Для братишек сорванцов.
Помидор сорвал Алешка
Вот и сыта стала кошка.
А Максим ест огурец.
Наш мальчишка молодец.
Он на грядке сидит ловко
Вот и вырвана морковка.
Ест морковку кошка, кот,
Кто зашел к нам в огород.
Всех мальчишки угощают.
Витамин есть заставляют.
А. Максаков

Что растет на нашей грядке
Огурцы, горошек сладкий.
Помидоры и укроп
Для приправы и для проб.

Есть редиска и салат,
Наша грядка - просто клад.
Но арбузы не растут тут.
Если слушал ты внимательно,
Запомнил обязательно.
Отвечай-ка по порядку.
Что растет на нашей грядке?
В. Коркин

Дидактическая игра «Доскажи словечко»

Задачи: развитие внимания, памяти, совершенствование знаний об овощах и фруктах.

Ход игры: взрослый читает, а дети добавляют слова.

- Здесь весной было пусто, летом выросла... (капуста).
 - Солнышко светило чтоб , ярче зеленел ... (укроп).
 - Собираем мы в лукошко очень крупную ... (картошку).
 - От дождя земля намокла – вылезай, толстушка ... (свёкла).
 - Из земли – за чуб плутовку тянем сочную ... (морковку).
 - Помогает деду внук – собирает с грядок ... (лук).
 - Просит дедушка Федюшку: - собери ещё ... (петрушку).
 - Вот зелёный толстячок – крупный, гладкий ... (кабачок).
 - А теперь пойдём мы в сад, там созрел уж ... (виноград).
 - Очень сочны и красивы выросли на ветках ... (сливы).
 - Для Серёжи и Марины набираем ... (мандарины).
 - Для Ванюши и Катюши соберём в корзину ... (груши).
 - Не забудем для Алёны очень кислые ... (лимоны).
 - Для начинки в пироги набираем ... (яблоки).
- Вот и всё! Хоть и устали, урожай мы весь собрали!

Дидактическая игра «Большой — маленький»

Цель: научить детей словообразованию с помощью уменьшительно-ласкательных суффиксов: огурец — огурчик, помидор — помидорчик...

Дидактическая игра «Назови как можно больше признаков»

Цель: учить детей согласованию существительных с прилагательными

Морковь (какая?) — оранжевая, длинная, сладкая, полезная, твердая

помидор (какой?) — красный, сочный, аппетитный, круглый

Огурец (какой?) — овальный, хрустящий, зеленый, длинный, ароматный

Дидактическая игра «Мы волшебники немного – был один, а стало много»

Цель: учить детей образованию множественного числа существительных:

Огурец - огурцы, яблоко — яблоки, груша — ..., слива — ..., персик — ..., банан — и т.д.

Дидактическая игра «Послушай загадку – нарисуй отгадку»

Растут на грядке зеленые ветки,
А на них красные детки. (помидоры)

Хотя и сахарной зовусь, но от дождей я не размокла.

Крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы?

Я... (свекла).

Летом в огороде — свежие, зеленые,

А зимою в бочке — желтые, соленые.

Отгадайте, молодцы, как зовут нас?... (Огурцы)

Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили? (картофель)

Дидактическая игра «Продолжи фразу»

Лимон кислый, а яблоко..... (сладкое);

Лимон овальный, а яблоко..... (круглое);

Лимон желтый, а яблоко.....(красное).

Дидактическая игра «Отгадай по описанию»

Зелёный, хрустящий, пупырчатый (огурец)

Красный, сочный, наливной (томат)

Рассыпчатая, жареная, ароматная (картошка)

Белокочанная, кудрявая, цветная (капуста)

Круглая, оранжевая, большая (тыква)

Острый, лечебный, зелёный (лук)

«Узнай, о чем я говорю»

Цель: обогащать словарь детей прилагательными.

Ход: Воспитатель предлагает детям, глядя на рисунки, догадаться о каком растении говорит (овоще, фрукте). Далее дети сами загадывают загадки.

Зеленый, вытянутый – огурец; красный, полезный – помидор; острый, разноцветный – перец; большой, тяжелый – арбуз и т. д.

«Интересные загадки»

Цель: Закреплять умение детей составлять описательный рассказ загадку на тему «Овощи».

Ход: Ребенок сидя за ширмой, дает описание овощу, при этом его не называя.

Остальные дети отгадывают о каком овоще идет речь.

План: 1. Как выглядит (форма, цвет, размер)

2. Где растет, как за ним ухаживают.

3. Что из него можно сделать.

«Заготовки на зиму»

Цель: Пополнять и активизировать словарь детей на тему «Фрукты, овощи».

Продолжать учить детей образовывать прилагательные от существительных.

Ход: Варенье из яблок – яблочное, а из клубники, земляники, клюквы, абрикоса, персика и т. д.

Сок из винограда – виноградный, а из помидоров, брусники и т. д.

Салат из свеклы – свекольный, а из капусты, кабачков, чеснока, моркови и т. д.

Суп из картофеля – картофельный, а из гороха, грибов и т. д.

«Чудесный мешочек»

Цель: Закрепить названия овощей, их цвета.

Оборудование: мешочек, натуральные овощи или муляжи.

Ход. Перед игрой ребенка знакомят с овощами и их свойствами. Малыш по одному достает из «чудесного мешочка» овощи, называет их. Затем он отвечает на вопросы взрослого о цвете, форме, величине овощей. Если ребенок затрудняется, взрослый помогает ему.

«Один - много»

Цель: Учить детей образовывать множественное число имен существительных.

Оборудование: мяч.

Ход. Педагог называет овощ в единственном числе и бросает мяч ребенку. Ребенок называет его во множественном числе и возвращает мяч взрослому. Например: «Тыква-тыквы, кабачок-кабачки».

«Назови ласково»

Цель: Учить образовывать существительные с уменьшительно-ласкательными суффиксами.

Оборудование: предметные картинки с изображением овощей большого и маленького размера.

Ход: Педагог показывает ребенку картинку с изображением какого-либо большого овоща, например, огурца и предлагает его назвать. Затем объясняет: «Этот огурец большой. А как ты назовешь ласково маленький такой же овощ?» Показывает картинку (огурчик) Аналогично рассматриваются другие овощи (репа - репка, морковь - морковочка).

Конспект НОД для детей подготовительной группы «Овощи – живые витамины»

Цели:

1. Закрепить знания детей об овощах (названия овощей, их части).
2. Учить находить сходства и различия (по запаху, вкусу, внешнему виду и на ощупь).
3. Закрепить умение согласовывать прилагательные с существительными, образовывать уменьшительно-ласкательную и множественную форму существительных.
4. Закрепить употребление в речи предложений со значением противопоставления.
5. Развитие слухового восприятия, логического мышления, тактильного восприятия.
6. Воспитание культуры поведения за столом во время приема пищи.

Оборудование: корзина, натуральные овощи, картинка с изображением козы, предметные картинки с изображением овощей.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Воспитатель:

Хозяйка однажды с базара пришла.

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу... Ох!

Накрытые крышкою, в душном горшке,

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка, капуста, морковка, горох,

Петрушка и свекла... Ох!

Воспитатель: Что принесла хозяйка с базара?

Дети называют овощи, логопед достает их из корзины.

Воспитатель: Как одним словом это можно назвать? Где растут овощи?

2. Рассказ воспитателя.

Осенью на огородах собирают урожай овощей. Люди аккуратно собирают их с грядки, чтобы не повредить. Морковь, свеклу, лук, чеснок выдергивают. Капусту срубают. Картошку выкапывают. Огурцы, помидоры, перец срывают. Овощи употребляют в пищу сырыми, вареными, жареными, солеными. Из них делают салаты, добавляют в суп, борщ. Овощи заготавливают на зиму. Они полезны, в них много витаминов.

3. Рассмотрение овощей (цвет, вкус, форма, величина). Сравнение моркови и свеклы, огурца и помидора, тыквы и кабачка.

4. Игра «В огороде у козы Лизы»

Воспитатель: Коза Лиза пошла в огород собирать овощи, давайте поможем ей.

Дети выбирают картинки с изображением овощей, подбирают к ним слова, отвечающие на вопросы «какой?» и «какая?».

– Хрустящая капуста, волнистый патиссон, свежие огурцы, кудрявая петрушка, сочный салат, хвостатая свекла, сладкая морковь и т.д.

5. Игра «Большой – маленький»

Огурец – огурчик.

Помидор – помидорчик.

Чеснок – чесночок.

Перец – перчик и т.д.

Физкультминутка

Плавнo идет капуста,

Осторожно идет редиска,

Важно шагает помидор,

(дети имитируют движения)

Легко бежит горошек,

Не спеша вышагивает редька,

Вприпрыжку спешит морковь,

Маршируют огурцы-молодцы.

6. Дыхательное упражнение «Синьор-помидор»

Кисти рук на грудной клетке. На вдохе руки сопротивляются расхождению ребер. На выдохе плотно сжатые губы препятствуют выдоху воздуха. Руки с силой сжимают грудную клетку.

7. Игра «Назови, какой это сок?»

Дети становятся в круг, логопед бросает ребенку мяч и называет овощ. Например: «огурец». Ребенок бросает мяч обратно и отвечает: «огуречный».

Томат – томатный, морковь – морковный, свекла – свекольный, капуста – капустный, тыква – тыквенный.

8. Игра «Составь предложение»

Помидор круглый, а морковь – ...

Огурец овальный, а тыква – ...

Лук горький, а морковь – ...

Помидор кислый, а чеснок – ...

Огурец зеленый, а помидор – ...

9. Игра «Выйди на крылечко, доскажи словечко». Узнавание овоща по описанию.

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней... (помидора)

Белобока, круглолица,

Любит вдоволь пить водицы.

У неё листочки с хрустом,

А зовут её... (капуста)

Пушистый и зеленый хвост

На грядке горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко:

«Вылезай на свет ...» (морковь)

А на этой грядке

Разыгрались в прятки

Зеленые хитрецы,

Молодые... (огурцы)

Сорвала я стручок,

Надавила на бочок.

Он раскрылся. Ах! Ох!

Покатился... (горох)

10. Игра «Мы считаем»

Воспитатель:

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Принесли из магазина

Мы огромную корзину.

В ней много разных овощей,

Посчитай-ка их, сумей!

– Один огурец. (Ребенок передает овощ стоящему рядом ребенку.)

– Два огурца. (Счет в игре идет до пяти.)

11. Итог.

Воспитатель: О чем мы с вами говорили? Где растут овощи? Про какие овощи можно сказать «круглый», «длинный»? А сейчас я приглашаю вас за стол – отведать дары осени!

Дети пробуют овощи, обсуждают совместно с логопедом вкус, сочность, запах, цвет овощей, их полезность.

Воспитатель: Посмотрите, ребята, какие вы стали сильные, красивые, потому что съели «живые витамины»!

Загадки про овощи

В форме капли, цвета сливы,
Овощ вкусный и красивый.
(Баклажан)

Полубуйся: что за сказка!
В грядку спряталась указка.
Ярко-рыжая плутовка!
А зовут ее... (морковка).

Это овощ, а не куст.
В слове этом сочный хруст.
Если очень любишь щи,
Этот овощ в них ищи.
(Капуста)

Вся украшена цветами,
На нее взгляните сами.
Эти белые соцветья
В сухарях обжарим детям.
(Цветная капуста)

Он похож на светофор:
Красный, желтый иль зеленый.
Всем известен с давних пор
Фаршированный, соленный.
Ты в салат его клади
И в приправы добавляй.
Ты без дела не сиди,
Овощ этот называй.
(Перец)

Под листком лежит на грядке.
Он пупырчатый, не гладкий.
И зеленый, наконец.
А зовется... (огурец).

Этот овощ кисло-сладкий,
Круглый, сочный, мягкий, гладкий.
Щеки докрасна натер,
И зовется... (помидор).

В огороде нашем

Овоща нет краше.
Как сочна, красна, кругла,
Носом в грядку как выросла!
Так и просится к нам в миску.
Как зовут ее?
(Редиска)

Огурцу сей овощ брат,
Так в народе говорят.
Вот улегся на бочок.
Полосатый... (кабачок).

Что за чудо в огороде?
Под листком ракушка вроде.
Он волнист со всех сторон.
Что за овощ?
(Патиссон)

Дед ее тащил из грядки,
Но один не смог достать.
Все тащили по порядку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Но она сидела крепко.
Кто она? Конечно
(Репка)

Золотой каретой в сказке
Этот овощ был когда-то.
Отгадайте без подсказки,
Как зовется он, ребята.
(Тыква)

На пюре она годится,
В чай ее кладут едва ли.
До весны она хранится
В погребке или подвале.
Вы подумайте немножко.
Ой, да это же... (картошка).

Приготовить на обед
Ты не сможешь винегрет,
Если овоща такого
У тебя на грядке нет.
(Свекла)

Овощ сочный, горький, едкий.

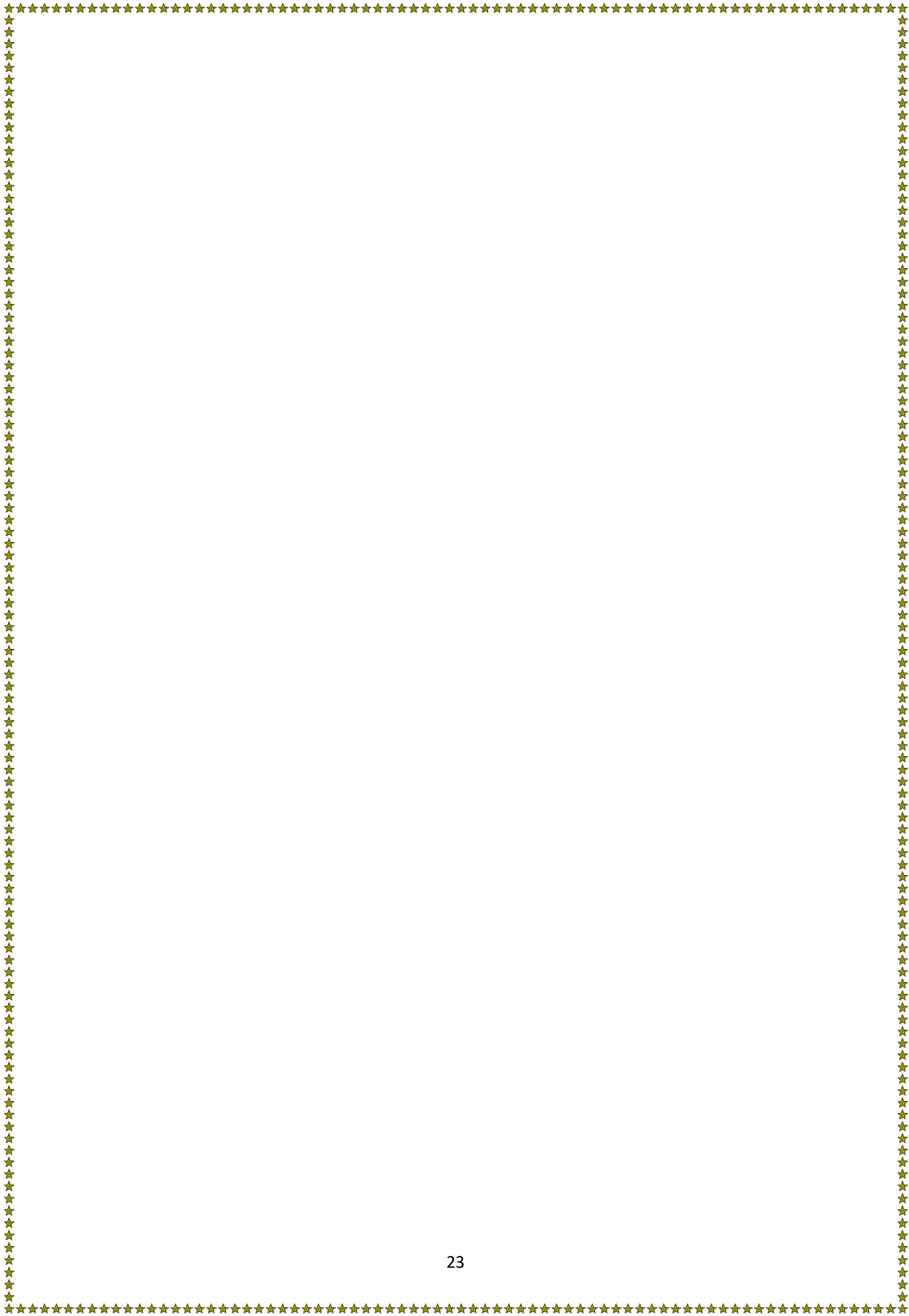
Дети любят его редко.
Стрелки собраны в пучок,
И зовется он... (лучок).

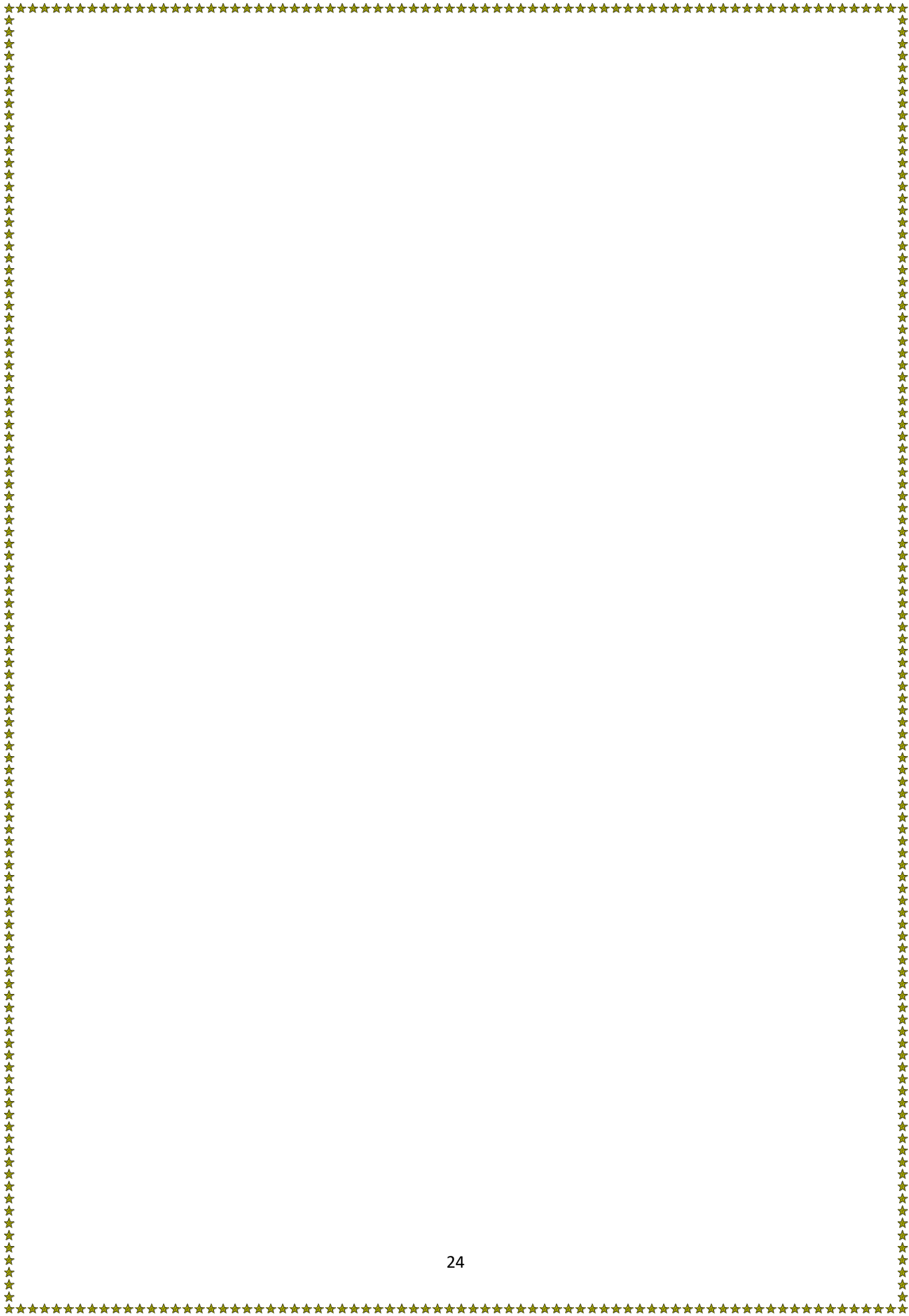
Белый зубчик от простуды
Пожевать совсем не худо.
От простудных от болезней
Нету овоща полезней.
(Чеснок)

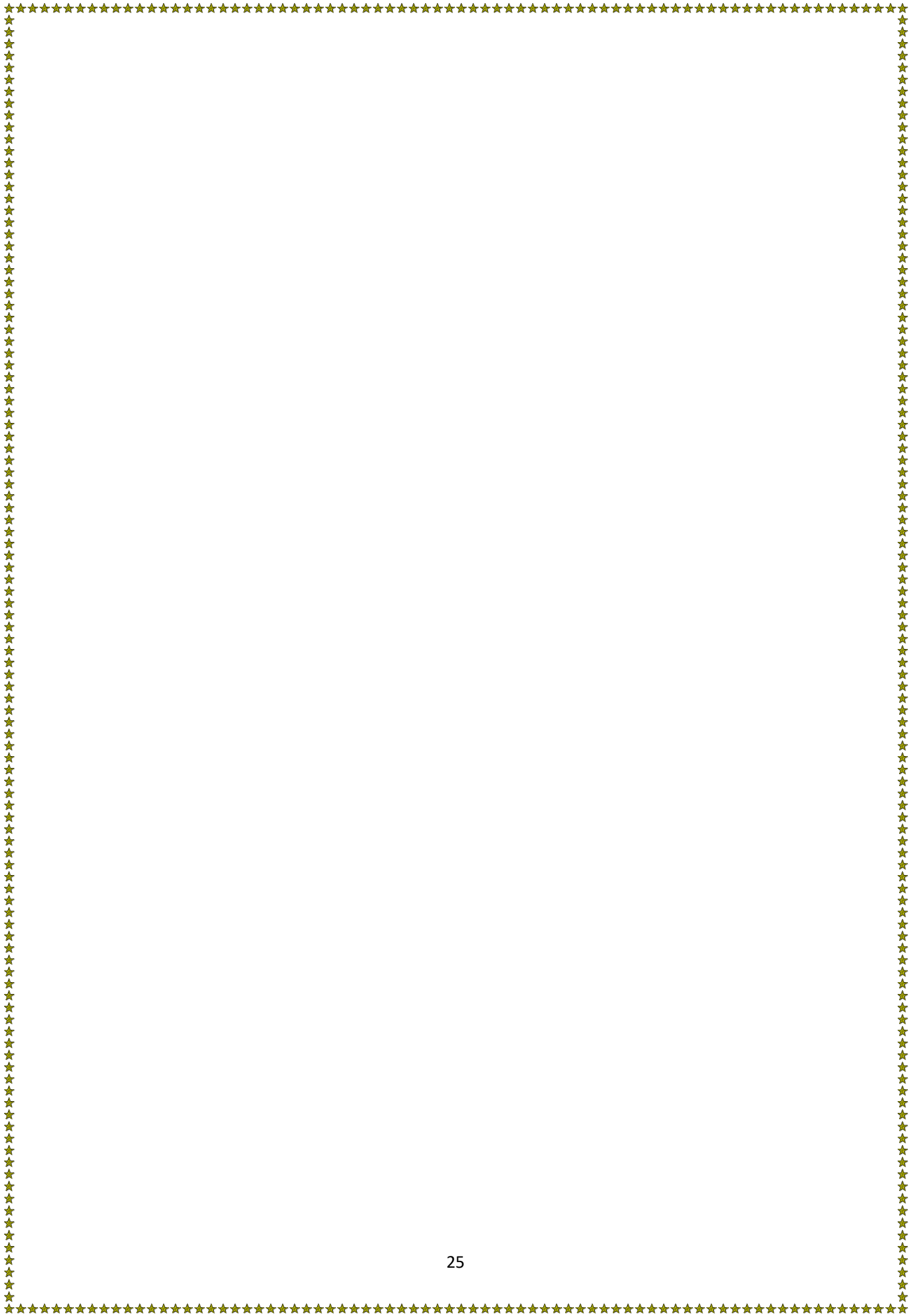
Она бывает черной,
Она бывает белой.
За хвост из грядки дернул
И со сметаной сделал.
(Редька)

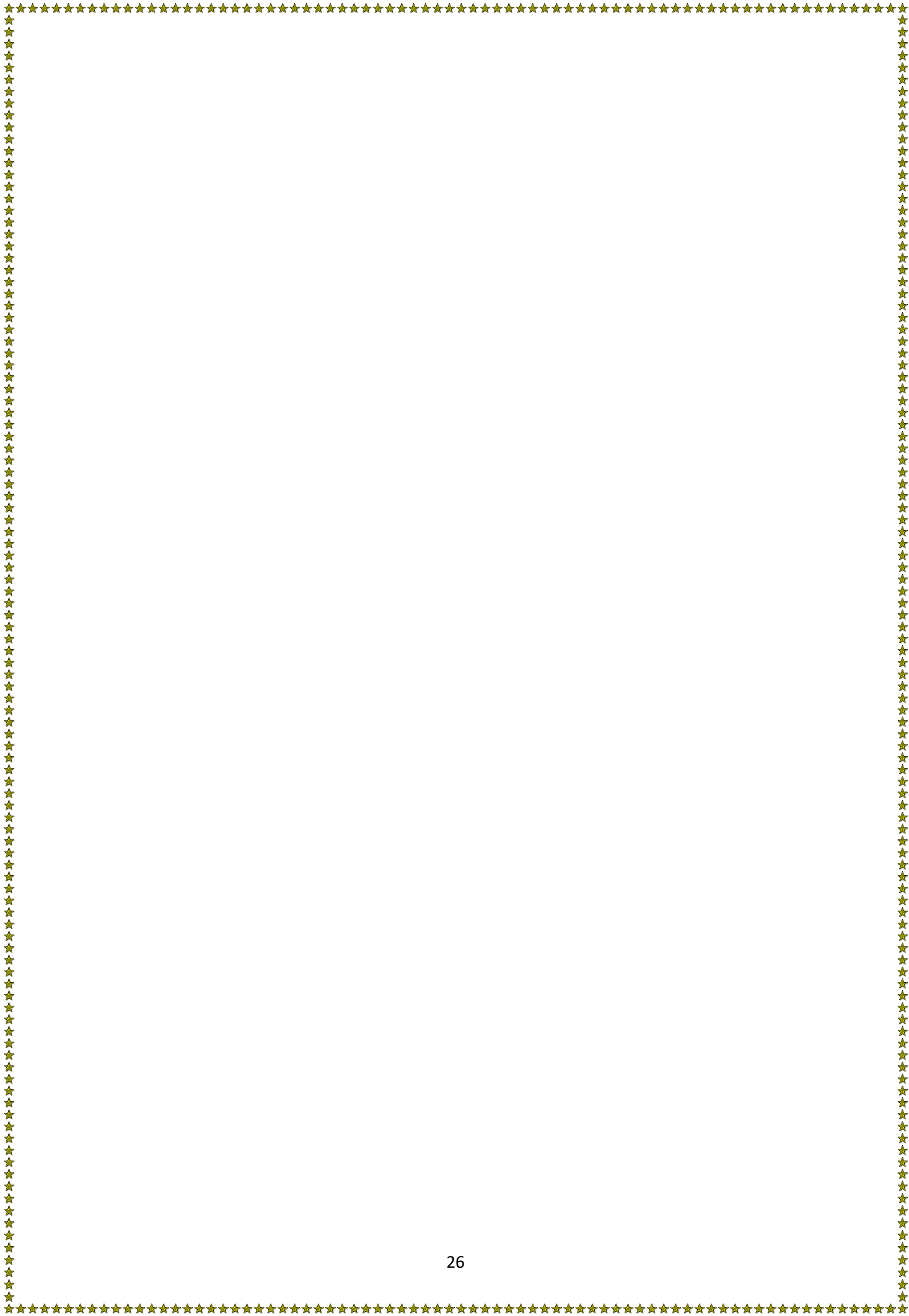
На грушу похожа,
На яблоко тоже.
Отгадаете едва.
Ой, да это же... (айва)

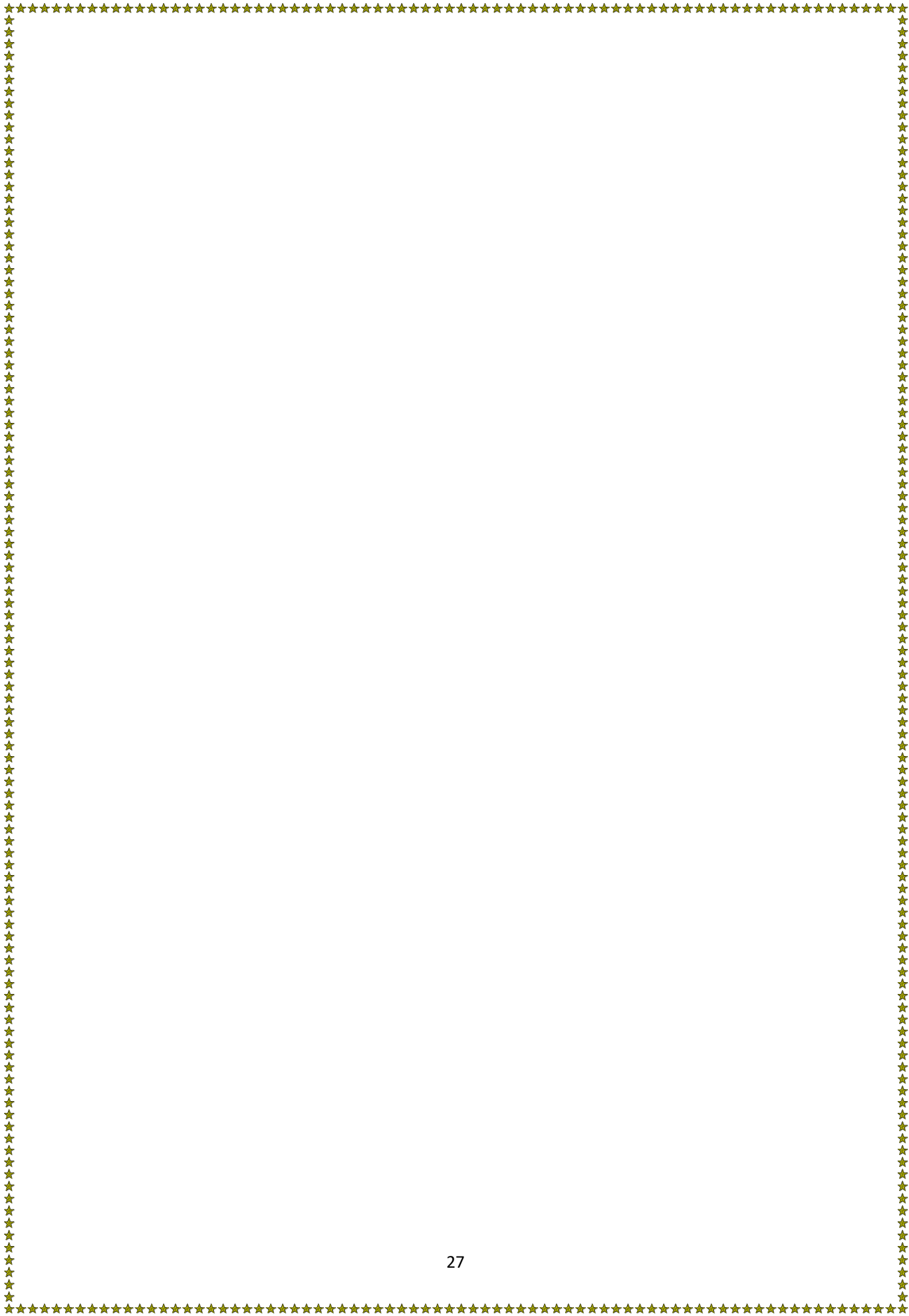
Доклады детей

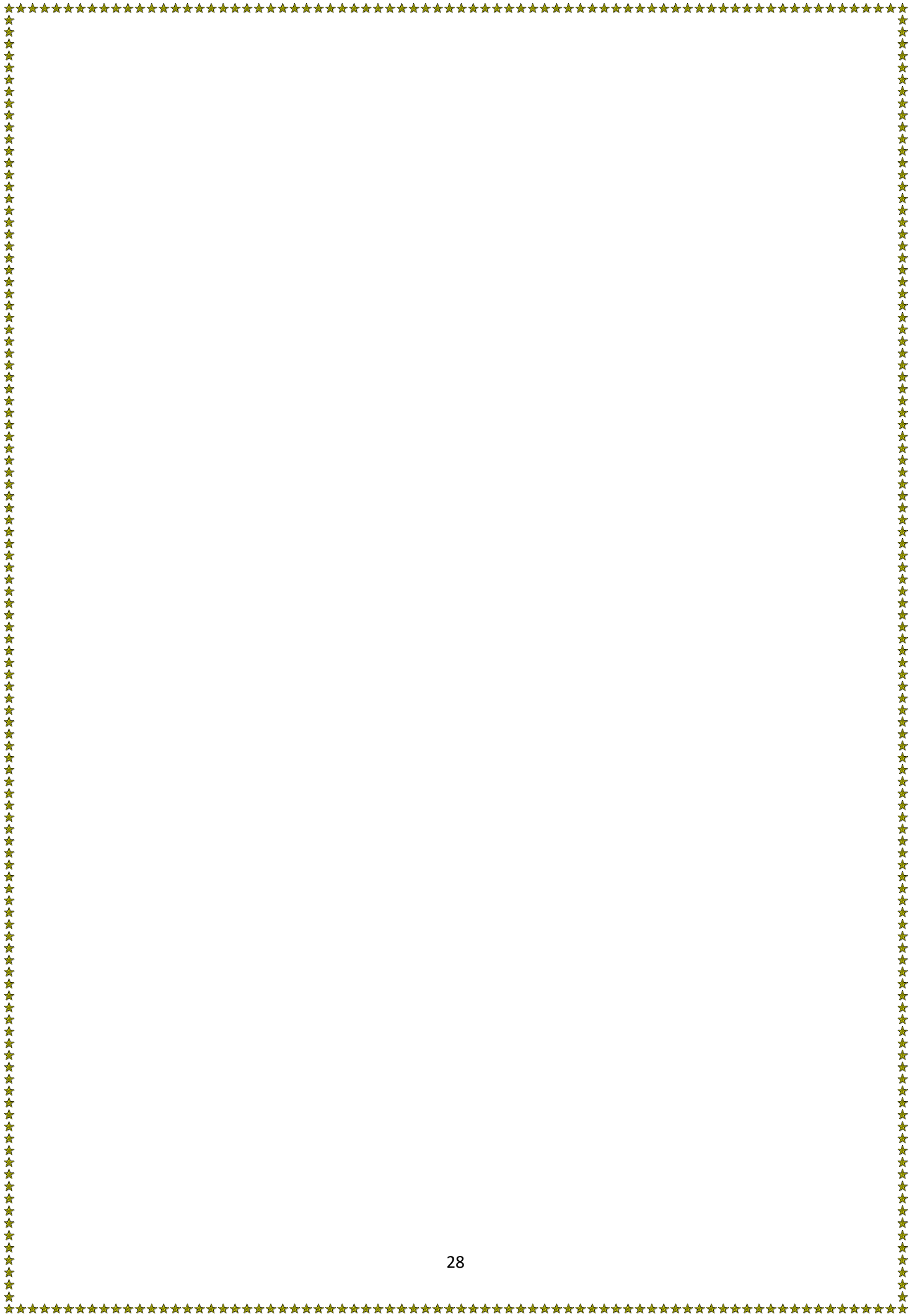


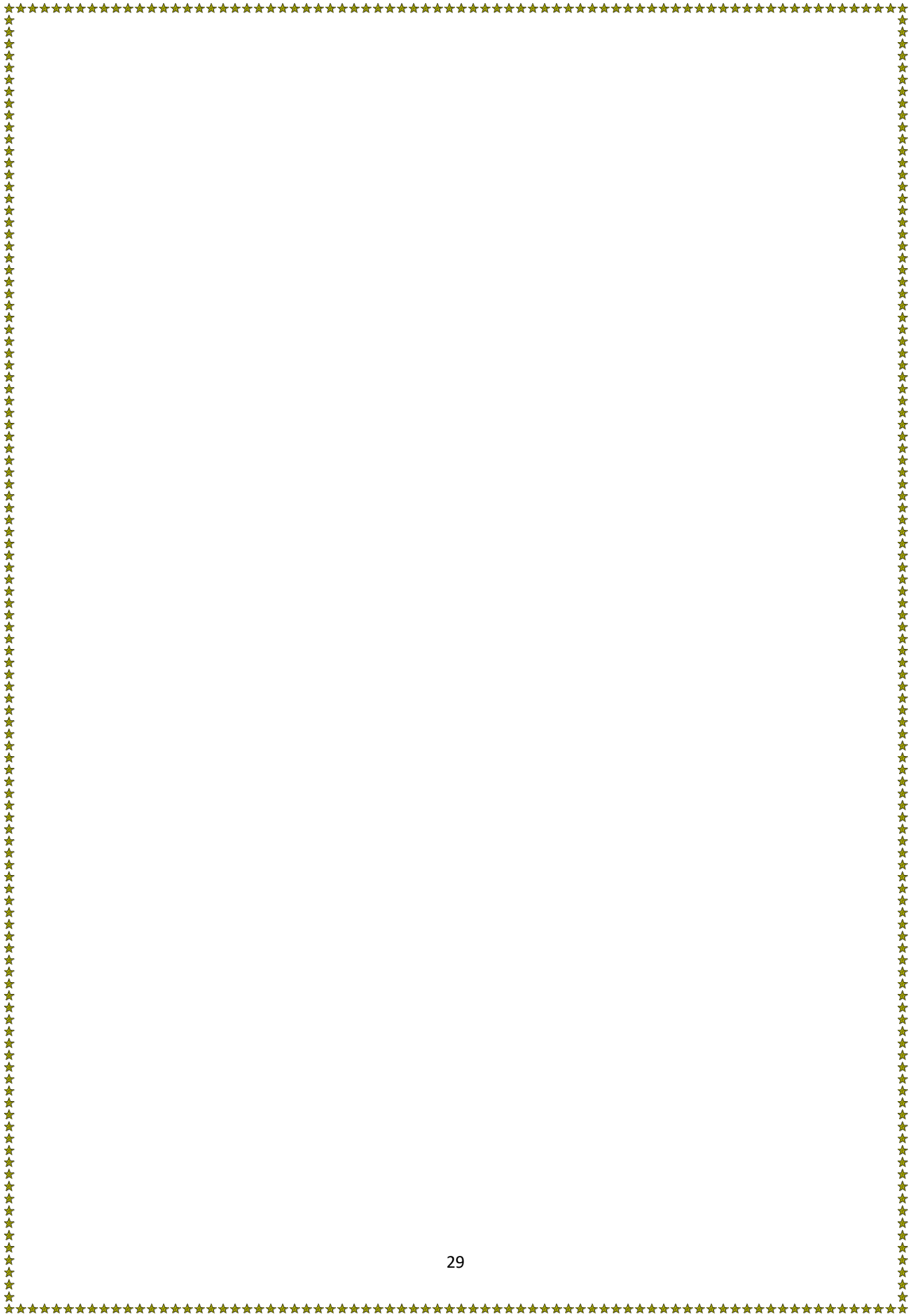












Пальчиковые игры по овощам.

Тема: «Овощи. Огород. Труд взрослых на полях и огородах».

«У ЛАРИСКИ – ДВЕ РЕДИСКИ» (пальчиковая гимнастика)

У Лариски- По очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с
Две редиски. большого, на одной или обеих руках.

У Алёшки-

Две картошки.

У Серёжки – сорванца_

Два зелёных огурца.

А у Вовки-

Две морковки.

Да ещё у Петьки

Две хвостатых редьки.

« Овощи» (пальчиковая гимнастика)

В огород пойдем,

маршировать на месте

Урожай соберем.

идти по кругу, взявшись за руки

Мы морковки натаскаем,

имитировать, как таскают

И картошки накопаям,

копают

Срежем мы кочан капусты

срезают

Круглый, сочный, очень вкусный.

показать руками

Щавеля нарвем немножко

«рвут»

И вернемся по дорожке.

идти по кругу, взявшись за руки

«ОДНАЖДЫ ХОЗЯЙКА С БАЗАРА ПРИШЛА» (пальчиковая гимнастика)

Хозяйка однажды с базара пришла,

Шагают пальцами по столу.

Хозяйка с базара домой принесла

Загибают по одному пальчику.

Картошку, капусту, морковку, горох

Петрушку и свеклу. Ох!..

Хлопок.

Вот овощи спор завели на столе –

Попеременно ударяют кулачками.

Кто лучше, вкусней

И нужней на земле.

Загибают по одному пальцу на название.

Картошка? Капуста?

Морковка? Горох?

Петрушка иль свекла? Ох!..

Хлопок.

Хозяйка тем временем

Стучат ребром ладони.

Ножик взяла.

И ножиком этим

Крошить начала

Загибают по одному пальчику на руке.

Картошку, капусту

Морковку, горох,

Петрушку и свеклу. Ох!..

Хлопок.

Накрытые крышкою,

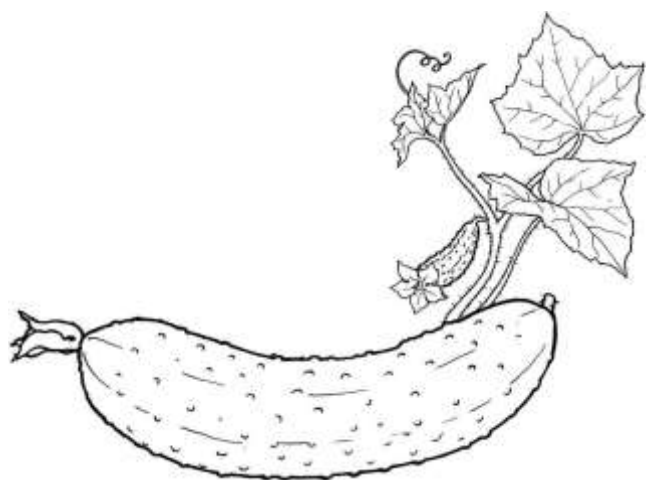
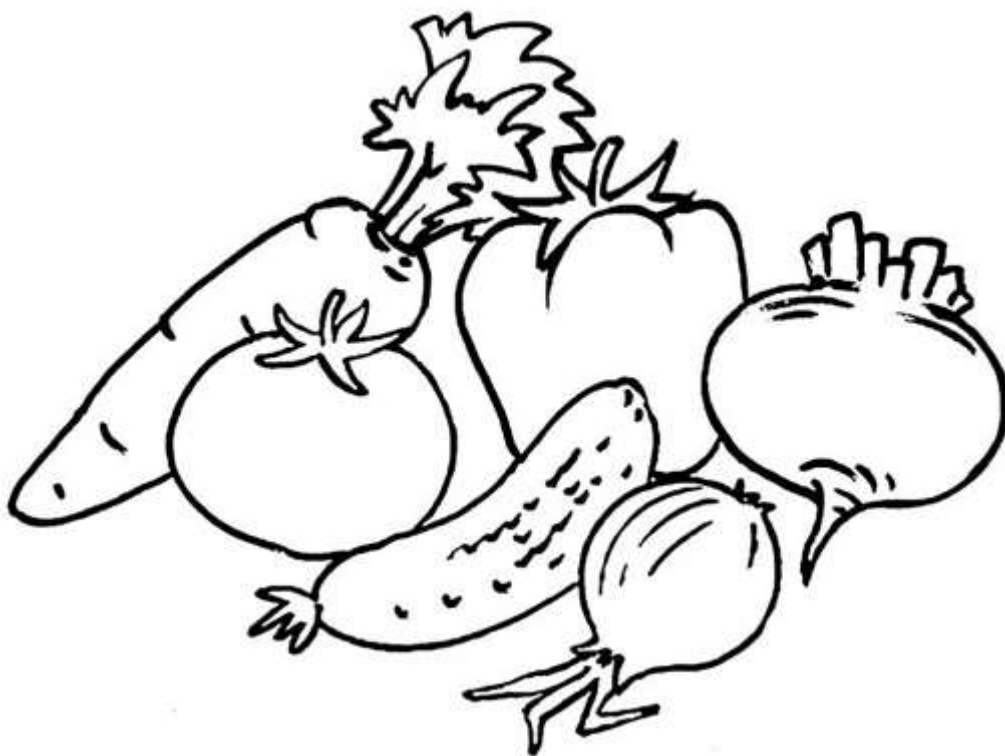
Складывают руки накрест.

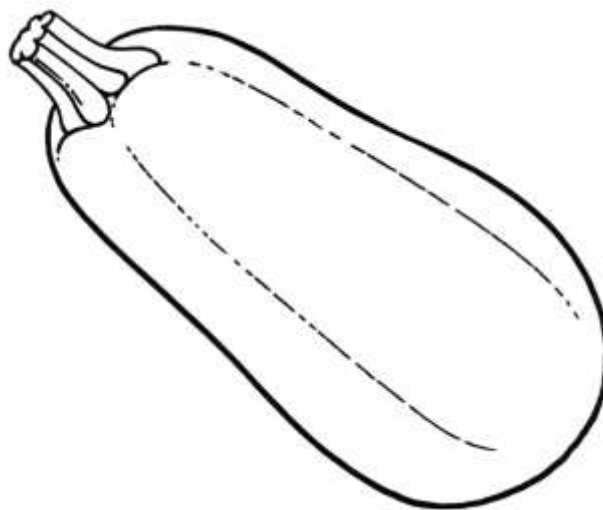
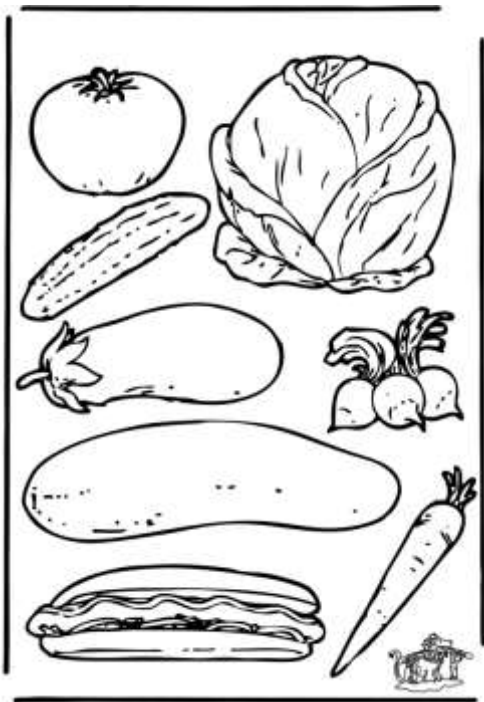
В душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке
Картошка, капуста,
Морковка, горох,
Петрушка и свекла. Ох!
И суп овощной оказался неплох!

Загибают по одному пальчику на руке.
Хлопок.
Показывают, как едят суп.

Раскраски про овощи.





Консультация для родителей "Овощи в питании детей"

Овощи в питании детей

Овощи дети не очень жалуют из-за их достаточно пресного вкуса (если без соли и специй) и плотной структуры, волокнистости. Однако, пользу овощей для детского питания невозможно переоценить. В овощах много минеральных солей, которых детям катастрофически не хватает, в них много углеводов, витаминов и органических кислот в не раздражающей концентрации, а также веществ, стимулирующих перистальтику, отделение соков и регулирующих стул. Особенно ценными и полезными из состава овощей можно считать бета-каротин, придающий овощам желтый и оранжевый цвет, фолиевую кислоту, содержащуюся в зеленых овощах, витамин С, минеральные соли калия, меди и железа, фосфора, кальция, цинка и марганца.

Кроме того, плоды содержат дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды, благодаря чему оказывают сильное противовоспалительное, стимулирующее пищеварение и стул действие. Без овощей в ежедневном рационе питание любого ребенка полноценным не назовешь, да и очень сложно кормить детей совсем без овощей

в

приготовлении.

Перед тем, как варить овощи, их нужно тщательно промывать в проточной воде со специальной щеточкой,

Сколько варить овощи детям?

В среднем, время варки овощей будет составлять для картофеля, порезанного кубиком, около 15 минут, для свежей капусты – до 25 минут, для квашенной капусты до полутора часов, для моркови до 25 минут, для свежих томатов, горошка и шпината около 8 минут, свеклы до получаса. Переваривать овощи не стоит, в результате они теряют большую часть витаминов, теряют свою питательную ценность, развариваются и становятся бесформенными и невкусными. Овощные отвары от очищенных овощей полезны и питательны, в них переходит много минеральных солей, поэтому их не стоит выливать, а можно добавлять их во вторые блюда, первые блюда или соусы. Кроме вареных овощей в первых и вторых блюдах, детям полезны свежие овощи.

Польза овощей для детского питания

Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов.

Помним о нитратах!

Любые плоды могут нести в себе потенциальную угрозу для ребенка, если при их выращивании были нарушены технологии или применялись особые вещества. Все из вас слышали о нитратах, но само по себе наличие нитратов в растениях и плодах является вполне нормальным явлением, эти вещества являются источниками органического азота, необходимого растениям для роста и развития. Но, при всем этом накопление нитратов в избыточном количестве в плодах растений крайне нежелательно. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебельках,

корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше. Но в чем же польза каждого из самых широко употребляемых овощей в детском питании?

Польза картофеля

Картофель – лидер среди овощей по потреблению, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, который хотя и разрушается при варке, но не весь, и попадает в организм малышей. Кроме того, в картофеле много витаминов группы В, и витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора. Чем младше возраст клубня, тем в нем больше витаминов и микроэлементов. Картофельные витамины растворимы в воде, поэтому, на плите ее варить не самый лучший вариант, лучше перейти на пароварку, микроволновую плиту или духовой шкаф, иначе при варке большая часть витаминов просто уплывет в воду. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты

Польза свеклы

Свекла является очень полезным для питания ребенка овощем – в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. В составе свеклы много клетчатки и пектинов, поэтому она очень активно стимулирует пищеварение в кишечнике, что приводит в большинстве случаев к послаблению стула. Этот продукт полезен детям со склонностью к запорам, кроме того, она полезна детишкам с анемиями, проблемами свертывания и повышенном давлении.

Польза тыквы

Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ – витамин В1 и В2, витамин В6, а также аскорбиновую кислоту, витамин Е и РР, много каротина, предшественника витамина А. В тыкве много солей фосфора, кальция, калия, магния, а количество железа в ней превышает количество в любых других овощах. Особенно много в тыкве пектина и калия, что полезно детишкам. Полезным будет не только сама тыква, но и ее сок, каша с тыквой, которые помогают в чистке печени и кишечника от шлаков, помогают лечить воспаленные почки и кишечник.

Польза моркови

В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина с и витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения, при лечении сосудов и укрепления сердца. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови.

Польза белокочанной капусты

Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. К набору

полезных веществ капусты можно отнести аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамины группы В, каротин и фолиевую кислоту, биотин, витамин К и витамин Е, фитонциды, соли калия, фосфора и кальция, серу, железо и йод. Капустный сок обладает активным сокогонным эффектом, его применяют как лекарство. В капусте содержится большое количество клетчатки, поэтому, чтобы меньше было газообразования и вздутия живота, для детей капусту при приготовлении нужно тщательно мять руками и ошпаривать. Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста – в ней содержится молочная кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет, в ней содержится еще и гистамин, известный медиатор воспаления и аллергии. у детей.

Польза капусты брокколи

Это маленькие капустные кочанчики, собранные на веточках. Особенная ценность данного вида капусты в том, что она содержит растительный и легко усваивающийся белок, по питательным свойствам мало уступающий растительным белкам. Набор незаменимых аминокислот в этом капустном белке не менее ценный, чем, к примеру, в составе белков куриного яйца. Кроме того, в этой капусте много каротина, витамина С и группы В, много фолиевой кислоты, витамина Е и РР, фосфора, хлорофилла (придает ей зеленый цвет), а также магния и фосфора, солей натрия, калия и кальция. По количеству железа эта капуста - лидер среди своих собратьев другого сорта.

Польза зеленого горошка

Горошек содержит в себе набор полезных для организма аминокислот, таких как аргинин, лизин, цистеин, триптофан и другие. Кроме того, в нем достаточно витаминов группы В, витамин С, витамин РР, провитамин А. Если горох сухой, белка в нем не меньше, чем в говядине, но усваивается он труднее. Много в горошке и минеральных веществ – калия, фосфора, железа и кальция. Благодаря содержанию в горошке белка он препятствует старению тканей и помогает обновлению тканей. Горошек укрепляет иммунитет.

Польза кабачков

Кабачки – очень нежные и вкусные овощи, в них содержится много калия и кальция, фосфор, железо и магний, а также небольшое количество полезных органических кислот, полезного белка, аскорбиновая кислота и витамин А. Кабачок является самым низкокалорийным овощем, а также содержит вещества, помогающие очищать организм от холестерина. Кабачки нежно и деликатно воздействуют на микробную флору кишки, помогая росту полезной микрофлоры

Польза огурцов

Свежие зеленые плоды любят практически все, и это неспроста. В огурцах много минеральных веществ в виде солей кальция, калия, фосфора и железа, а также микроэлементов в виде меди, марганца, йода, кобальта и цинка, аскорбиновая кислота, витамин А и группа В, нежная клетчатка и пектины. В огурцах достаточно много железа, больше, чем во многих фруктах. Кроме того, в огурце много полезной «живой» воды, что помогает при жаркой погоде восстанавливать баланс воды и утоляет жажду. Но при всем этом, огурцы полезны при развитии отеков и повышенном давлении, так как способны выводить из организма лишнюю воду и соли, они являются природным мочегонным средством.

Польза помидоров

Помидоры любят многие дети за их приятный вкус и веселый цвет. В помидорах содержится много аскорбиновой кислоты и витамина А, калия, магния, цинка и железа, кальция, фосфора, ликопина, особого вещества, природного антиоксиданта. Кроме того, в помидорах много вещества серотонина, который называют гормоном удовольствия и счастья, а также особое соединение – тирамин, которое претерпевает трансформации в серотонин уже внутри самого организма. Помидоры помогают бороться со стрессом и действуют как природные антидепрессанты, в них много фолиевой кислоты, что крайне полезно при росте организма.

Список литературы:

1. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста: методическое пособие для педагогов. Р-на Дону. «Феникс». 2007.
2. Швайко Г.С. Игры и игровые упражнения по развитию речи. — М.: Айрис-пресс, 2006.-176 с.
3. Шорыгина Т.А. Стихи к детским праздникам. — М. Издательство ГНОМ, 2006-640.
4. Шорыгина Т.А. Овощи. Какие они? — М., 2002
5. Дыбина О.В. «Занятия по ознакомлению с окружающим миром».
6. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. «Неизведанное рядом»: занимательные опыты и эксперименты для дошкольников // М.: ТЦ «Сфера». 2005.
7. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду.
1. Николаева С. Н. Методика экологического воспитания в детском саду.- М.: «Просвещение», 1999 г.
2. Горбатенко О. Ф. Система экологического воспитания в ДОУ - Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Соломенникова О. А. Ознакомление с природой
4. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников. - М.: Вако. 2011г.
5. Ушакова О. С. Занятия по развитию речи для детей 5-7 лет. - М.: Творческий центр, 2010.
6. Пальчискайте В. Весёлая грядка - Гороховый домик. - М.: Детская литература, 1980
7. Скребцова Л. Великий фруктовый сад.
8. Лопатина А. Первые плоды земли
9. Русланова Н.С. Дидактический материал для развития лексико-грамматических категорий у детей 5-7 лет; Овощи. Фрукты. Ягоды. - М.: АРКТИ, 2005
10. Молодова Л.П. Экологические праздники для детей. - Минск: Асар, 1999
11. Шорыгина Т.А. Фрукты. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. — М.: Изд. Гном и Д., 2006
12. Шорыгина Т.А. Овощи. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. — М.: Изд. Гном и Д., 2008
13. Шорыгина Т.А. Ягоды. Какие они? Книга для воспитателей, гувернеров и родителей. — М.: Изд. Гном и Д., 2004
14. Василенко И.Г. Знаете ли вы эти овощи? — М.: Молодая гвардия, 1975
15. Ольгин О. От абрикоса до яблока. — М.: Текст, 1994
16. Орлова Ж. Все об овощах. — М.: Агропромиздат, 1984
17. Стриженов А.Н. Рассказы об овощах. — М.: Молодая гвардия, 1980
18. Русские пословицы и поговорки/ Под ред. В.П. Аникина. — М.: Худ. литература, 1988