

Проект « Любовь-Морковь »

Тип проекта: познавательно – исследовательский, здоровье —
сберегающий.

Включает в себя творческую, познавательную и практическую
деятельность.

Вид проекта: групповой. Участники дети младшей группы
(3-4года), родители, воспитатели.

Продолжительность проекта: краткосрочный (1-2недели).

Воспитатели : Хуснудинова Ирина Викторовна

Веселова Елена Константиновна

Актуальность проекта: Данный проект предназначен для детей 2 младшей группы ДОО и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья у детей. Работа над проектом направлена на систематизировании и расширении знаний детей об овощах; ознакомление с «витаминами», значении их для здоровья человека; на закрепление знаний о правильном, качественном питании и бережном отношении к своему здоровью. Проект объединяет воспитателей, родителей и детей в общей творческой работе.

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети во время обеда полдника не едят морковное пюре морковь в молочном соусе.

- **Цель:**Расширить и обобщить знания детей об овощах через разные виды деятельности. Объяснить, что в овощах содержатся витамины, необходимые для нашего здоровья.
- **Задачи:** Создать условия для формирования у детей познавательного интереса. Познакомить детей с витаминами. Учить различать овощи по цвету, форме, величине. Закреплять приобретенные знания. Развивать у детей стремление отражать свои представления в продуктивной деятельности (рисование, лепка, загадки).
- Расширить кругозор, развивать наблюдательность, любознательность, связную речь, обогащать словарь детей.
- Воспитывать у детей желание участвовать в трудовой деятельности(посадка лука); воспитывать культуру питания, понимать, что за каждым овощем скрывается определенная польза.

- **Предполагаемый результат:**

- -Дети знают и называют овощи по внешнему виду, цвету, форме.
- -Дети понимают, что овощи растут на огороде, на грядке.
- -У детей сформированы представления о пользе витаминов.
- -Развитие познавательно-исследовательских и творческих способностей детей.
- -Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи»
- -Проявить желание у детей есть овощи в любом виде (сырые, жаренные, варённые).
- -Привлечь родителей в реализации проекта, создать дома блюдо в которое входит с ингредиентом моркови.

Как у бабушке на грядке
Вырос овощ очень сладкий
Проведём мы тренировку-
Кто быстрее сгрызёт морковку

- Рассматривание натуральной моркови пробуем с детьми морковь(сырая, натертая на тёрке,вареная)





- игровая деятельность
сюжетно ролевая игра «Овощной магазин»
- Опиши овощ
- Дидактические игры: «Чудесный мешочек» (угадай на ощупь)
- «Четвертый лишний»
- Загадки про овощи театрализованная деятельность «Сказка про овощи»
- Рисование моркови
- Аппликация морковь для зайчика
- Лепка морковка для салата

Аппликация +Рисование «Морковка для зайчика»



Наши Морковки



Работа с родителями информация для родителей на стенде

- Родители совместно с воспитателям создают книгу рецептов на тему «Что я готовил с мамой дома из морковки»

Любовь - морковь

(или любопытное о пользе морковки...)

Морковь - очень полезный овощ для организма. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются ее богатым составом. Морковь содержит витамины группы В, РР, С, Е, К, в ней присутствует каротин - вещество, которое в организме человека превращается в витамин А. Морковь содержит 1,3 % белков, 7 % углеводов. Немало в моркови минеральных веществ, необходимых для организма человека: калия, железа, фосфора, магния, кобальта, меди, йода, цинка, хрома, никеля, фтора и др. В моркови содержатся эфирные масла, которые обуславливают ее своеобразный запах.

Морковь содержит бета-каротин, который улучшает работу легких. Бета-каротин является предшественником витамина А. Попадая в организм человека каротин превращается в витамин А, который наиболее полезен для молодых женщин. Без этого витамина организм быстро утомляется, аппетит снижается, устойчивость к простудам уменьшается, нарушения кожных функций и желудочно-кишечного тракта увеличиваются, малокровие развивается, а сумеречное зрение утрачивается. Также целительные свойства моркови связаны с укреплением сетчатки глаза.

Людям, страдающим быстрой утомляемостью употребление этого продукта в пищу весьма желательно.



Не все знают, что когда человек в стародавние времена впервые попробовал морковь, она имела совсем другой цвет. Морковь тогда была желтовато-белая либо сиреневая. Привычные для нас оранжевые культурные сорта были выведены только в XVI веке. С тех пор польза и вред моркови много раз были изучены специалистами различных областей. И выводы были сделаны однозначные: польза моркови для организма человека очень велика. Об удивительных качествах моркови люди знали с давних времен. Ее часто применяли в качестве лекарства от различных заболеваний.

Рецепты народной медицины из моркови:

Ангина. Полоскать горло смесью морковного сока с медом, предварительно разбавив ее кипяченой водой.

Вздутие живота. 2 ст.ложки семян моркови бросить в 300 мл кипятка. Наставить 12 часов. Принимать горячим 3 раза в день.

Воспаление десен, стоматит. Морковным соком полоскать полость рта.

Панос. Приготовить смесь соков из корнеплодов: 3 моркови, 1 свекла и 3 черешка сельдерея. Принимать 3 раза в день по 1/2-1 стакана за 30 мин. до еды.

Нефрит. Залить 3 ст.л. семян моркови 1 л кипятка, настаивать ночь, процедить и пить по 150г 4-6 раз в день перед едой.

Цистит. Завернуть в 0,5 л кипятка горсть морковной ботвы и настоять, укутав, 1 час. Принимать настой за 30 минут до еды в течение дня в 3-4 приема.



Для изгнания глистов у детей: измельчить морковь, отжать сок, процедить и давать ребенку пить перед обедом. Чтобы помочь ребенку подрасти, ежедневно давайте им по 200 г тертой моркови со сметаной.

Колит. 0,5 кг моркови вымыть, натереть на терке. Налить в эмалированную кастрюлю воды, бросить туда морковь и варить 1 ч. на слабом огне. Добавить 100-150г сахара, долить воды, чтобы получился 1 л сливочное масло на кончике ножа. Прокипятить 3 мин., остудить и процедить. Пить полученное средство вместо воды. Каждый день готовить новую порцию.

Варикоз. Залейте 2 ст.л. сушеной ботвы моркови 0,5 л кипятка, настаивайте 8-10 часов. Пейте в теплом виде по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 20 мин. до еды в течение 1-2 месяцев. Легкость в ногах вам обеспечена.

От запоров у детей. Сырую морковь измельчить на терке, заправить 1 ст.ложкой растительного масла, дать съесть ребенку на ночь и проследить, чтобы после этого он ничего больше не ел.

Заболевания щитовидной железы. Натереть на терке 50 - 70 г свежей моркови ярко - красного цвета (в ней больше каротина), нанести на полотняную ткань такой длины, чтобы она покрыла всю шею. Ткань с морковью положить на область щитовидки, концы обернуть вокруг шеи и держать от 30 мин. до 1,5 ч. Вам понадобится несколько таких процедур, но для каждой из них морковь должна быть свежерепро-готовленной. Через 2-3 недели увеличенная щитовидка уменьшится.





Морковь при ожогах:

при свежих ожогах накладывать каждые 20-30 мин кашку из свежей моркови, а также к воспаленным участкам кожи и гнойным ранам.

В каких случаях может наблюдаться вред моркови? Во-первых, если у вас имеется на нее аллергия. А во-вторых, конечно, не стоит употреблять ее килограммами, отвергая все другие продукты.

Не забывайте, что первое правило здорового питания - это разнообразие. Если количество моркови, съеденной за день, превышает 1 кг (максимально допустимая норма), то у человека может проявиться «каротиновая желтуха». Это заболевание не опасно и лечится тем, что морковь просто исключается из рациона. Но в течение нескольких дней на щеках и ладонях человека будут держаться желтые пятна. Поэтому, чтобы не испробовать вред моркови на себе, лучше употреблять ее в меру и в сочетании с другими полезными продуктами питания.

Советы по приготовлению блюд из моркови:

- Выбирайте морковь всегда свежую, без пятен и глубоких трещин, гладкую и ярко оранжевого цвета.
- Прежде, чем очищать морковь - тщательно промойте ее в проточной воде с щеткой.
- Снимать шкуру моркови лучше ножом тонким слоем, т.к. под ней большое количество витаминов.
- Очищать и нарезать морковь нужно только перед самым ее приготовлением.
- Варить, тушить, жарить морковь нужно под плотно закрытой крышкой, чтобы витамины не улетучивались.

Стихотворения о пользе моркови.

Две серые кошки по рынку бродили,
Две серые кошки - морковь стащили.
Что делать с морковкою кошки не знали...
В ней есть ВИТАМИНЫ, им зайцы сказали.
Две кошки морковь старательно съели,
И серые кошки к весне - порыжели.
(Юлия Богодист)

Зорко видеть мне помог
Из моркови вкусный сок.
В день пила его пять раз -
И сналась усталость с глаз.

Пословицы о моркови:

В подполе, подполье лежит пирог с морковью:
хочется есть, да не хочется лезть.

Лук с морковкой хоть и с одной грядки,
да неодинаково сладки.

Сладка морковь,
да в соседнем огороде.

Съешь и морковь,
коли яблока нет.

Морковь прибавляет кровь.

