

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад
«Солнечный»**

Познавательнo - творческий проект «Её величество– Морковь»



Выполнил:

воспитатель Акулова И.В.

с. Туринская Слобода 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
1.1 Проблема	3
1.2 Актуальность	3
2. Основная часть	3
2.1 Цель и задачи проекта	3
2.2 Гипотеза образовательного процесса	3
2.3 Предполагаемые продукты проекта	3
2.4 Ожидаемые результаты	4
2.5 Этапы реализации проекта	4
2.6 Ресурсное обеспечение проекта	6
2.7 Формы и методы работы с детьми и родителями	6
2.8 Аналитическая справка и сравнительная диаграмма диагностического обследования	6
3. Вывод	7
4. Литература	8
5. Приложение	8

Введение

1.1 Проблема:

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети во время обеда и полдника не едят вареную и сырую морковь. Таким образом, проблема о правильном, качественном питании и бережном отношении к своему здоровью – актуальная и одна из главных задач ДООУ.

1.2 Актуальность проекта:

Данный проект предназначен для детей младшей группы ДООУ и ориентирован на изучение вопросов, связанных с сохранением здоровья у детей. Работа над проектом направлена на систематизировании и расширении знаний детей о моркови; 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.

Тип проекта: познавательный – творческий, здоровье сберегающий.

Включает в себя творческую, познавательную и практическую деятельность.

Вид проекта: групповой.

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

Срок реализации проекта: 1.04.2025 – 12.04.2025.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

2. Основная часть

2.1 Цель проекта: расширение знаний детей о пользе моркови.

Задачи проекта по образовательным областям:

Социально-коммуникативное развитие

Развивать умение детей вступать в речевые контакты с педагогом: отвечать на вопросы, участвовать в коллективном разговоре.

Развивать навыки общения.

Познавательное развитие

Познакомить детей с морковью, как овощем.

Дать детям представление о витаминах, содержащихся в моркови.

Формировать умения детей различать на вкус варёную и сырую морковь.

Познакомить детей с многообразием блюд из моркови.

Прививать детям желание употреблять блюда из моркови.

Совершенствовать навыки различать овощи по цвету, форме, величине.

Формировать умения различать понятия «один», «много», «ни одного».

Речевое развитие

Расширить кругозор, развивать наблюдательность, любознательность, связную речь, обогащать словарь детей.

Художественно-эстетическое развитие

Развивать умение детей изображать овощ - морковь в рисовании и лепке

Физическое развитие

Охранять и укреплять здоровье детей.

2.2 Гипотеза образовательного проекта:

Проект поможет детям более подробно познакомиться с овощем – морковью, ее пользой для организма человека. У детей будут сформированы начальные представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

2.3 Предполагаемые продукты проекта:

- Книга рецептов на тему «Что я готовил с мамой дома из моркови» (совместно дети, родители, воспитатели).

- Демонстрация выставки готовых работ по рисованию «Морковки для зайчат», по лепке «Вкусная и полезная морковь».

- Викторина «Царевна – Морковь».

2.4 Ожидаемые результаты:

1. Дети знают и называют морковь по внешнему виду, цвету, форме.
2. Дети понимают, что морковь растет на огороде, на грядке.
3. У детей сформированы представления о пользе витаминов.
4. У детей развиты познавательные-исследовательские и творческие способности.
5. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи»
6. У детей появилось желание есть морковь в любом виде (сырая, жареная, варёная).
7. Участие родителей в реализации проекта, создать дома с ребенком блюдо из моркови.

2.5 Этапы реализации проекта:

Этапы проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
1 этап Целеполагание	<p>Обдумывание идеи проекта, сбор информации, материала для реализации идеи: зачем нужно употреблять в пищу морковь? Детям предлагается обсудить вопросы: Что вы знаете о моркови? Какая польза от моркови? (Опрос детей по методу 3-х вопросов.)</p> <p>Работа с родителями: Информация в родительском уголке о начале работы над проектом, приглашение к участию. Размещение справочной информации по теме бесед, занятий, опытов. Участие в создании книги рецептов: дома с детьми приготовить блюдо из моркови. Консультация на тему: «Овощи и фрукты - витамины на столе».</p>	<p>1. Вхождение в проблему проекта. 2. Дети принимают задачи, предложенные воспитателем.</p>
2 этап Разработка	<p>1. Помогает объединиться для решения задач, выбрать ответственных. 2. Довести до участников важность данной темы. 3. Подбор методической литературы. 4. Подбор наглядно-дидактического материала, художественной литературы (по теме проекта). 5. Создание условий для проведения проекта.</p>	<p>3. Объединение детей в рабочие группы, распределение направлений работы над задачами проекта: - рисование по теме. - лепка по теме.</p>
3 этап Выполнение	<p>Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»: Дидактические игры: «Волшебный сундучок» «Сколько морковок?» Решение проблемных вопросов: Что вы знаете о моркови? Какая польза от моркови? Образовательная область «Познавательное развитие» Беседы с детьми: Знакомство с обобщающим понятием «овощ». Полезный овощ – морковь. Какие блюда можно приготовить из моркови? Решение проблемных вопросов: Что вы знаете о моркови? Какая польза от моркови? - Викторина «Царевна – Морковь».</p>	<p>4. Рассматривание иллюстраций энциклопедий. 5. Разучивание подвижных и дидактических игр. 6. Рисование, лепка объекта моркови. 7. Оформление выставок, книги рецептов.</p>

	<p>Решение проблемных вопросов: Что вы знаете о моркови? Какая польза от моркови? Образовательная область «Речевое развитие»: - Чтение художественной литературы по теме: Познавательные сказки: «Морковка - фантазёрка», «Сказка про морковку», «Сказка про Иринку и Морковку». Ирис Ревю «Болтливая морковь». Стихи о моркови. Загадки о моркови. Решение проблемных вопросов: Что вы знаете о моркови? Какая польза от моркови? Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»: Лепка «Вкусная и полезная морковь». Рисование «Морковки для зайчат». Оформление книги рецептов на тему «Что я готовил с мамой дома из моркови» (совместно дети, родители, воспитатели). Слушание аудиозаписи С. Маршака «Хозяйка однажды с базара пришла». Решение проблемных вопросов: Что вы знаете о моркови? Какая польза от моркови? Образовательная область «Физическое развитие»: Подвижные игры: «Морковка для зайчика» «Зайцы и морковка» Физкультминутка: «Овощи» Пальчиковые игры: «Сладкая морковка» «Морковка» Совместная творческая работа детей, родителей и воспитатели по созданию книги рецептов «Что я готовил с мамой дома из моркови». Родители вместе с детьми дома готовят блюдо из моркови, приносят рецепт и фотографию. Дети вместе с воспитателем рисуют «Морковки для зайчат», лепят для выставки «Вкусная и полезная морковь». Оформление выставок совместно: педагоги, дети, родители.</p>	
<p>4 этап Подведение итогов</p>	<p>Демонстрация выставки рисунков «Морковки для зайчат» детям старших групп. - Демонстрация выставки по лепке «Вкусная и полезная морковь» детям старших групп. - Демонстрация книги рецептов «Что я готовил с мамой дома из моркови» детям старших групп. - Викторина «Царевна – Морковь». - Рефлексия: что думают дети о своем проекте.</p>	<p>8. Презентация выставок и книги рецептов детям других групп детского сада.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Рефлексия: что думают педагоги о своем проекте. - Вручение наград детям – участникам проекта. - Объявление благодарности родителям за участие в проекте «Царевна - Морковь» 	
--	---	--

2.6 Ресурсное обеспечение проекта

- Методический инструментарий (картотека дидактических игр, пальчиковых игр, физкультминуток; конспекты бесед, сценарий викторины и т.д.).
- Подборка художественной литературы: загадки, стихи, сказки.

2.7 Формы и методы работы с детьми и родителями

- Познавательные беседы.
- Познавательное чтение.
- Консультация
- Подвижные, дидактические игры познавательной направленности.
- Творческая работа (рисование, лепка)

2.8 Аналитическая справка

Диагностическое обследование детей происходило в форме беседы, создании игровой и проблемной ситуации.

Для выявления уровня знаний о том, зачем нужно употреблять в пищу, морковь были составлены вопросы:

1. Что такое морковь?
2. Где растет морковь?
3. Какого цвета бывает морковь?
4. Какого размера бывает морковь?
5. Какие блюда можно приготовить из моркови?
6. Что содержится в моркови?
7. Чем полезны витамины, содержащиеся в моркови?

Диагностика проводилась со всеми детьми в индивидуальной форме. Все дети были поставлены в равнозначные условия и диагностические задания давались на одном и том же словесном и наглядном материале.

Входная диагностика

К проведению входной диагностики было привлечено 8 детей (из 14 по списку). По болезни отсутствовало 3 человека, не посещают детский сад 3 человека больше месяца.

Результаты заносились в таблицу «Уровни знаний детей о том, зачем нужно употреблять в пищу, морковь» №1 (входная диагностика)

Результаты диагностирования:

Уровни знаний	количество детей	%
высокий	0 человек	0%
средний	4 человека	50%
ниже среднего	4 человека	50%

В ходе диагностики дети проявляли большой интерес к проводимой работе, с удовольствием отвечали на вопросы, которые им предлагались, хотя не всегда отвечали правильно и обоснованно. Особые затруднения в ответах детей вызвали вопросы «Что содержится в моркови?», «Чем полезны витамины, содержащиеся в моркови?».

По результатам входной диагностики была построена дальнейшая работа по формированию у детей представлений о том, зачем нужно употреблять в пищу, морковь и формирование обобщенных способов умственной деятельности и средства построения познавательной деятельности у детей младшего дошкольного возраста, которая отражена в проекте.

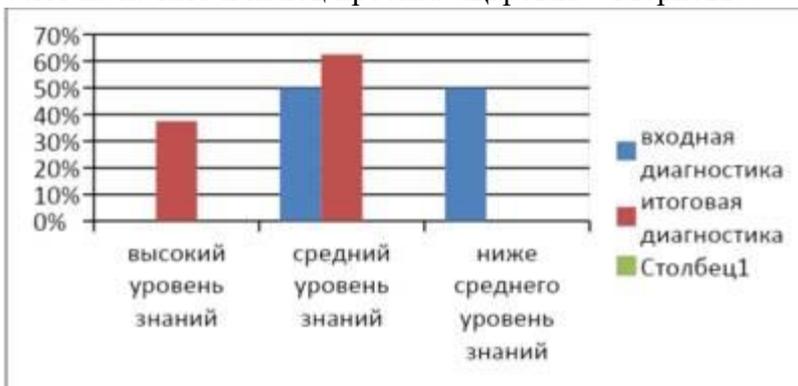
Таблица «Уровни знаний детей о том, зачем нужно употреблять в пищу, морковь» №2 (итоговая диагностика)

Результаты диагностирования:

Уровни знаний количество детей %

высокий	3 человека	37,5%
средний	5 человек	62,5%
ниже среднего	0 человек	0%

Сравнительная диаграмма диагностики детского развития во второй младшей группе 3-4 лет на начало и конец проекта «Царевна – Морковь».



Таким образом, после проведенной работы по формированию у дошкольников представлений о том, зачем нужно употреблять в пищу, морковь, основным звеном которой являлись беседы и игры познавательного характера. Дети младшей группы показали положительную динамику по результатам итоговой диагностики, где показатель ниже среднего 0%. Они не только могли рассказать, что содержится в моркови, но и объяснили, чем полезны витамины, содержащиеся в моркови.

Вывод:

Рефлексия деятельности: Работа в рамках проекта получилась интересной, увлекательной, познавательной. Позволила раздвинуть горизонт каждого ребенка, создать для него более широкие общественные контакты. Результаты исследований получили высокую оценку и одобрение.

В реализации проектной деятельности дети научились задавать вопросы, делать выводы, умозаключения, доказывать и защищать свои идеи. Ребенок усваивает все прочно и надолго, когда слышит, видит и делает сам.

Было интересно наблюдать, что в ходе реализации проекта дети решали поставленные задачи в комфортном для них темпе, выбирали партнеров для самостоятельной и групповой деятельности.

Таким образом, взаимодействие и связь всех участников проекта: воспитателя, детей и родителей, объединенных одной проблемой, позволяет добиться высоких результатов: развитие у детей бережного отношения к своему здоровью, расширению знаний детей о моркови, ознакомление с «витаминами», значении их для здоровья человека.

Результатами проекта являются:

1. Дети знают и называют морковь по внешнему виду, цвету, форме.
2. Дети понимают, что морковь растет на огороде, на грядке.
3. У детей сформированы представления о пользе витаминов.
4. У детей развиваются познавательные и творческие способности.
5. Повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Овощи»
6. У детей появилось желание, есть морковь в любом виде (сырая, жареная, варёная).
7. У детей сформированы начальные представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

8. Родители принимали участие в реализации проекта, приготовили дома с ребенком блюдо из моркови. Принесли фото и рецепт для создания книги «Что я готовил с мамой дома из моркови»

Вывод: в ходе реализации проекта я пришла к выводу, что подобные занятия, игры, продуктивная деятельность объединяют детей общими впечатлениями, переживаниями, эмоциями, способствуют формированию коллективных взаимоотношений. Проект более подробно расширил представления детей о овоще – моркови, ее пользой для организма человека, о правильном питании и здоровом образе жизни

Используемая литература:

1. Барто А., Маршак С., Михалков С. И др. «100 любимых стихов и 100 любимых сказок для малышей» - Москва: Издательство АСТ, 2018.
2. Зенина Т.Н. Наблюдения дошкольников за растениями и животными.
3. Николаева С.Н. «Юный эколог», 2005
4. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е .Вераксы, 2012 г
5. Соломенникова О.А. «Ознакомление с природой в детском саду» - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Приложение

Реализация проекта

Познавательные беседы:

Беседа: «Знакомство с обобщающим понятием «овощ»» Приложение 1

Цель: Формировать обобщенные представления об овощах: овощи - это растения, которые выращивают на огороде для употребления в пищу, они богаты витаминами и очень полезны для здоровья человека.

Беседа: «Полезный овощ – морковь» Приложение 2

Цель: Познакомить с разнообразием видов моркови, ее полезными свойствами и значением в здоровом питании человека.

Беседа: «Какие блюда можно приготовить из моркови?» Приложение 3

Цель: Закрепление знаний детей о полезности овощных блюд из моркови. Совместная деятельность воспитателя и детей по художественному творчеству:

Рисование «Морковки для зайчат» Приложение 4

Лепка «Вкусная и полезная морковь» Приложение 5

(скатывание шариков из пластилина и методом прижима оформить плоский силуэт моркови)

Чтение художественной литературы:

Познавательные сказки Приложение 6

Стихи о моркови Приложение 7

Загадки о моркови Приложение 8

Дидактические игры Приложение 9

Подвижные игры Приложение 10

Попробуй на вкус и угадай Приложение 11

Викторина «Царевна – Морковь» Приложение 12

Совместная творческая работа детей, родителей и воспитателя по созданию книги рецептов «Что я готовил с мамой дома из моркови». Приложение 13

Работа с родителями Приложение 14

Приложение 1

Беседа: «Знакомство с обобщающим понятием «овощ»»

Цель: Формировать обобщенные представления об овощах: овощи - это растения, которые выращивают на огороде для употребления в пищу, они богаты витаминами и очень полезны для здоровья человека.

Разглядывая плоды моркови, свёклы, капусты, лука, огурца, задаем детям вопрос: Что это, как назвать одним словом? Знакомим детей со словом «овощ».

Задаём вопрос детям: «Какие овощи мы видим?» Ребята называют овощ, показанный воспитателем. Хором повторяем несколько раз слово «овощ».

- Где растут овощи? (в огороде, на грядках)
- Как можно назвать людей, которые умеют выращивать овощи? (овощеводы)
- Зачем люди выращивают овощи? (чтобы употреблять их в пищу)
- В каком виде можно есть овощи? (сырыми и вареными)

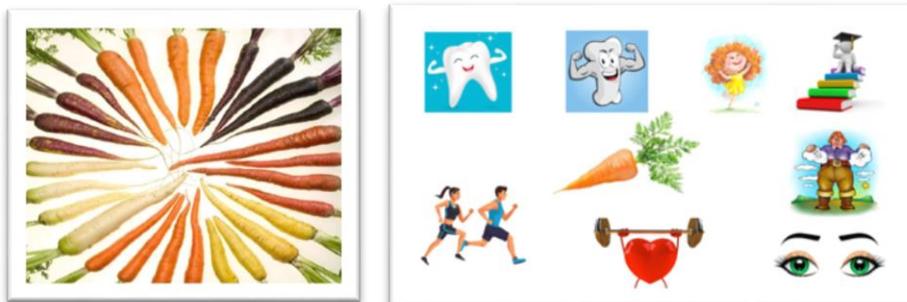
Даём детям понятие слова «овощ» в единственном и множественном числе.

Предлагаем детям поиграть в дидактическую игру «Волшебный сундучок».

Приложение 2

Беседа: «Полезный овощ – морковь»

Цель: Познакомить с разнообразием видов моркови, ее полезными свойствами и значением в здоровом питании человека.



Морковь – огородное растение, корнеплод с оранжевым, сладковатым утолщенным корнем. Морковь – полезный овощ, имеет высокие вкусовые качества. В ней содержится аскорбиновая кислота, витамин А, но есть и другие полезные вещества, в том числе и такие, которые используются для приготовления лекарств.

Детям задаётся вопрос «Чем полезны витамины, содержащиеся в моркови?»

Заслушиваем варианты ответов.

Морковь защищает в период эпидемии: морковный сок укрепляет иммунитет; морковные капли используют против насморка; морковным соком полощут горло при ангине.

Морковный сок – экологически чистая краска для рисования и окрашивания ткани.

Морковный сок является пищевым красителем. Им можно подкрасить крем для торта, йогурт или коктейль. Чем мельче натереть морковь, тем ярче сок.

Гипотеза: Морковь – полезный, содержащий витамины продукт питания.

Посмотрите на картинку какие смешные и забавные вырастают морковки.



Приложение 3

Беседа: «Какие блюда можно приготовить из моркови?»

Цель: Закрепление знаний детей о полезности овощных блюд из моркови.

Задачи:

1. Уточнить знание детей о содержании витаминов в моркови.
2. Познакомить детей со способами обработки овощей.
3. Вызвать желание употреблять блюда из моркови.

Овощи — основная еда, без которой человеку не обойтись! Ведь наша пища большей частью состоит из растений.

Овощи — настоящая кладовая витаминов, минеральных солей и других полезных веществ, необходимых человеку.

Многие овощи хорошо хранятся и кормят нас круглый год. Другие можно и зимой выращивать в теплицах и парниках.

Ребята, а вы, знаете, что у разных овощей съедобные разные части. У одних овощей верхушки, а других корешки, а у третьих и верхушки и корешки. Ребята, разложите овощи на три группы: на этот поднос нужно положить овощи, у которых съедобны верхушки, на другой овощи, у которых съедобны корешки. Дети выполняют задание коллективно и проверяют правильность выполнения.

Из моркови можно приготовить много разных и вкусных блюд.



Ребята, вы знаете, какие блюда можно приготовить из овощей? Ответы детей. Правильно: салаты, оладушки, запеканки, торт морковный, сок, желе, суфле, икру, суп – пюре и пр.

Морковь является полезным кормом для животных.

Ребята, прежде, чем начать готовить блюдо, что нужно сделать? Ответы детей. Правильно помыть руки. А овощи мы можем сразу порезать? Ответы детей. Правильно овощи надо сначала помыть. Почему? Ответы детей. Правильно на них могут быть микробы.

Во всех овощах много витаминов, значит, все они полезны для человека. Не зря говорят: «Обед без овощей, что праздник без музыки».

Приложение 4

Рисование «Морковки для зайчат»

Ребята, зайчик встретил в лесу волка. Он так сильно испугался. Быстро-быстро побежал прятаться и потерял корзинку с морковками для зайчат. Давайте поможем зайчику и нарисуем морковки для зайчат.

Приложение 5

Лепка «Вкусная и полезная морковь»

(скатывание пластилина в шарики и методом прижима оформить плоский силуэт моркови)

Ребята, вы уже знаете, что морковь полезная. В ней находится много витаминов. Как вы думаете, на что они похожи? Ответы детей. Правильно на шарики, давайте скатаем шарики из пластилина и методом прижима оформим плоский силуэт моркови. По желанию дети могут слепить объемную фигуру моркови.



Приложение 6

Познавательные сказки

❖ Сказка про морковку фантазёрку.

А вы знали о том, что морковка может быть умной, сообразительной и смекалистой? Как раз такой, каким вам видится ваш ребенок - может, поэтому стоит рассказать ему эту сказку?

Теплая, добрая и красивая история про морковку-фантазерку.

Занес как-то ветер зернышко моркови в лес. Упало оно на рыхлую землю под Березой да там и перезимовало. А весной, когда земля прогрелась после зимнего сна, вырос из зерна маленький росток моркови. Солнышко пригревало его, дождик водичкой кормил, а красивая Береза сказки ему рассказывала. Вырос росточек в сочную морковь в земле, а над землей только оранжевая верхушка с пушистым зеленым хвостиком красуется.

Пробежал мимо зайчик Пушистик. Увидел морковку, удивился:

- Ухтышка! Морковка, да прямо настоящая!

- И не морковка Я вовсе!!! Я лисичка!!! Видишь, цвет у меня рыжий да хвостик пушистый. Вот съем я тебя сейчас!

Испугался зайка да убежал.

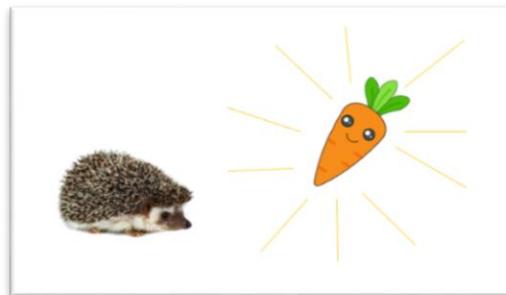
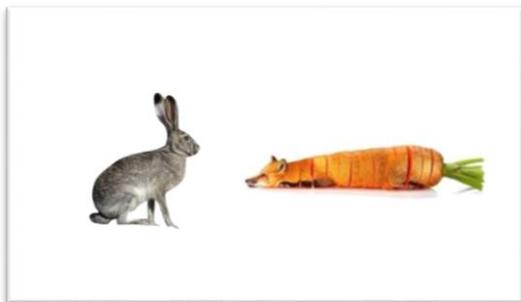
А тут вечером Ежик идет. Прохладно ему, зябко так. Не сильно-то его иголки согревают. Идет и ежится. Сел под Березой, лапки под мышками греет.

Стало Морковке жалко его и говорит:

- Ежик, ты чего мерзнешь-то? Гляди, какое я Солнышко – оранжевое. Сиди, смотри на меня и грейся, а я тебе про Солнышко рассказывать буду – какое оно ласковое и теплое.

От этих слов Ежику и вправду теплее стало. Обрадовался он, повеселел. Морковку поблагодарил и домой вприпрыжку побежал, улыбаясь и про Солнышко думая.

Вот так Морковка – фантазерка и себя словом спасла и другого от холода согрела.



❖ Сказка про морковку

Жили-были на огороде овощи: помидорка, лучок, морковь, перчик, баклажан, огурчик, фасолинка. Дружно жили, помогали друг другу во всем.

Рано утром вставали и принимались за работу. Помидор с перчиком воду носили, грядки пололи. Баклажан с огурчиком землю рыхлили, а лучок с фасолинкой с сорняками боролись. Самой красивой на огороде была морковка. Все на нее наглядеться не могли.

Идут утром помидор с перчиком: «На тебе, морковка, водицы». А кто-то сорняки выдернет. И загордилась морковка, перестала на огороде работать.

– Буду я свои ручки марать, да спину гнуть, авось кто-нибудь за меня все сделает, – сказала морковка. Встанет, бывало, морковь возле дорожки, руки в боки, да смеется над всеми.

– Помидорчик, смотри как надулся, покраснел, вот-вот лопнет! Ха-ха-ха! Лучок-плакса! Ха-ха-ха! – дразнилась морковка.

И обиделись на нее овощи. Перестали поливать ее грядки, рыхлить землю, выдергивать сорняки. И через короткое время красота морковки стала исчезать. Коса начала увядать, щечки потускнели. Призадумалась тогда морковка. А на следующий день, только солнышко встало, побежала она за водой, полила свою грядку, сорняки выдергала и соседям сорняки убрала. У всех прощения попросила. И пообещала, что больше лениться не будет.

❖ Сказка про Иринку и Морковку

Жила – была морковка в огороде у бабы Вари. Увидела ее внучка Иринка и спрашивает:

- Ты кто?

- Я – Морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей! – ответила ей морковка.

Побежала Иринка к бабе Варе и все ей рассказала.

- В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а также положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится, чуть ли не весь витаминный алфавит – сказала бабушка.

- Хочешь, мы приготовим вкусный витаминный салат? – спросила она.

- Хочу, хочу! – обрадовано закричала Иринка.

- Тогда за дело!

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем.

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

Иринке очень понравился салат из морковки. С тех пор они стали подружками.

Как вы думаете, какой овощ в огороде самый болтливый? Конечно же, морковь. А о чём разговор? Об этом мы узнаем из сказки.

❖ Болтливая морковь

Автор сказки: Ирис Ревю

У мамы Морковки такие чудесные детки. С кудрявыми зелёными волосами, стройные, высокие, нарядные: всегда ходят в оранжевых комбинезонах. И такие послушные! По утрам дети не забывают умываться росой, сделать утреннюю зарядку. Как вы думаете, каким образом морковки делают зарядку? А вот так — упражнение у деток-морковок называется «потягушечки». Изю всех сил они тянутся вверх, к солнцу.

Детки-морковки растут быстро. Особенно им нравится, когда в гости, в огород, приходит радостный дождик. Он весело барабанит по кудряшкам морковок, а те залиvisto смеются. А как вы считаете, кто больше всех болтает в огороде? Конечно же, морковь. Ничего не ускользнет от рыжих взглядов морковок, они всё увидят и обсудят.

— А вы видели, какие усища у царя Гороха? А жёлтый костюм у господина Перца? Ах, какие сестрицы у графа Томата! Настоящие иностранки Черри!

Вот такие они, морковки – рыжие и болтливые. Наслаждаются знойным летом, и правильно делают. Осенью-то – в кузовок, да в подпол, под замок.

А пока лето – морковки радуются, чего и вам желают.

Вопросы к сказке «Болтливая морковь»

Какие дети у мамы Морковки?

Как дети-морковки делают зарядку?

Какого гостя любит морковь?

О чём болтают морковки?

Любишь ли ты морковь?

Морковки любят лето, а ты?

Приложение 7

Стихи о моркови

Очень красная морковка,
От моркови много толка:
Витамины, сок и вкус –
Кушай смело карапуз.

У моркови красный носик,
Сочный, вкусный, сладкий плод.
А зеленый пышный хвостик
Украшает огород.

Я морковка, иль морковь,
Из меня салат готовь.
Положи и в борщ, и в суп
Из гороха и из круп.
Куда хочешь, добавляй
И сырой употребляй.

Сладкая и сочная,
Любима всеми я.
Хороший лекарь из меня,
Скажу вам без утайки я.
Лечу я нос, ангину, глазки
И делаю на кожу маски.
Я повышаю аппетит,
Морковный сок всех победит.

Приложение 8

Загадки о моркови

За зеленый хвостик вытянул я носик

И обтер ботвою ловко! До чего ж вкусна (морковка).

Любопытный красный нос по макушку в землю врос.

Лишь торчат на грядке зеленые пятки. (морковка)

За кудрявый хохолок лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая, на вкус, как сахар - сладкая. (морковка)

Расту в земле на грядке я,

Оранжевая, сладкая. (морковь)

Красная девица сидит в темнице,

А зеленая коса на улице (морковь)

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

В огороде

Бродит Оля в огороде,
А морковки не находит,
Лишь зеленая трава.

– Это, Оленька, ботва!

За зеленую траву посильнее дерни,

Посмотри на корни!

О. Полякова

Морковка

У морковки, кроме кос,

Есть еще и длинный нос.

Нос, играя с нами в прятки,

Витамины ищет в грядке.

Г. Грушнева

Из норы за холку пышную я тяну лисицу рыжую.
Но не хитрую плутовку, а хрустящую ... (морковку)
Я росла много дней, становилась
Все красней и слаще.
Стала я хрустящей.
А зеленый хохолок у меня, ребятки,
Чтобы каждый дернуть мог
И вытянуть из грядки... (морковь)

Приложение 9

Дидактические игры

«Волшебный сундучок»

Цель: на ощупь определить овощ и назвать его.

Ход игры. В сундучке спрятаны муляжи овощей. Дети по очереди нащупывают овощ, не доставая его из сундучка, угадывают, что это, говорят, а затем показывают детям.

Остальные ребята говорят, правильно или нет, назван вынутый овощ.

«Сколько морковок?»

Цель: закрепление понятий «один», «много», «ни одного».

Ход игры. Показываем детям одну морковку. Вопрос «Сколько морковок?» (одна).

Показываем детям две или три морковки. Вопрос «Сколько морковок?» (много). Убираем все морковки. Вопрос «Сколько вы видите морковок?» (ни сколько).

Приложение 10

Подвижные игры

«Морковка для зайчика»

Разложите на полу морковку и картошку (игрушечную или настоящую) и посадите на детский столик зайчика. Предложите детям собрать для зайчика в огороде только морковку.

«Зайцы и морковка»

Развивает ловкость, командные навыки игры.

Для игры понадобятся: мел, камушки или палочки.

Правила игры:

Шаг 1. На земле чертят большой круг (диаметром около 3-5 м.). Внутри круга кладут 10 морковок, то есть палочек или камушков в игре. Круг – это «огород», а ведущий – «Пугало». Его задача – ловить зайцев, остальных игроков.

Шаг 2. По сигналу ведущего зайцы вбегают в круг и воруют морковь. В это время, то есть когда зайцы находятся внутри круга, «Пугало» ловит их. За пределами круга зайцев ловить нельзя. Игрок-заяц, которого поймали, выбывает из игры. Тот, кого поймали последним, становится ведущим – «Пугалом».

Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре,	(Ходьба на месте)
Дети овощи учили:	(Прыжки на месте)
Лук, редиска, кабачок,	(Наклоны вправо-влево)
Хрен, морковка, чеснок.	(Хлопки в ладоши)
Влево, вправо повернись,	
Наклонись и поднимись.	
Руки вверх и руки в бок,	
И на месте прыг да скок.	

Пальчиковая игра «Сладкая морковка»

Мы приходим в огород.

Это что у нас растёт?

Ухватив за хвостик ловко,

Тянем спелую морковку.

Тыльную сторону ладони и пальцы левой руки (кроме большого) раскрашивают, изображая морковь.

Дети тянут пальцы левой руки большим и указательным пальцами правой, будто стараются вытянуть морковь за хвостик. Нужно постараться держать пальцы широко растопыренными в стороны, большой пальчик прижать к ладошке.

Вариант игры: правая рука изображает зайчика, который пришел полакомиться морковкой. Ребенок совершает пощипывающие движения правой рукой по пальчикам левой – зайчик грызет листочки морковки.

Пальчиковая игра «Морковка»

Красный нос в землю врос,

Изобразить морковку: собрать пальцы правой руки вместе, а большой палец спрятать.

Пальцы направлены вниз.

А над ним зеленый хвост.

Изобразить ботву моркови: к правой кисти сверху приставить левую с растопыренными пальцами.

Нам зеленый хвост не нужен,

Убрать левую кисть, изображающую ботву, оставить только саму «морковку».

Нужен только красный нос.

Приложение 11

Попробуй на вкус и угадай

На тарелке лежат кусочки варёной и сырой моркови. Детям даём попробовать на вкус один и другой. Вводим в словарь детей слова «сырой», «варёный».

Приложение 12

Викторина «Царевна – Морковь» (с ответами)

Вступительное слово к викторине

Сегодня мы с вами поговорим о моркови. Оранжевую принцессу наших садов и огородов знают все. Морковь – полезный овощ, имеющий высокие вкусовые качества. А теперь отгадайте загадку: «Какое любимое блюдо у зайцев и кроликов?» Ну, конечно, же, это – морковка.

Викторина «Морковь» содержит 7 вопросов. На все вопросы даны ответы.

1. Что такое морковь?

Ответ: морковь – это овощ, огородное растение, корнеплод с оранжевым, сладковатым корнем.

2. Какие вы знаете загадки про морковь?

Ответ: Сидит девица в темнице, а коса на улице.

Расту в земле на грядке я,

Оранжевая, сладкая.

3. Что служит носом Снеговика?

Ответ: морковка.

4. Какие полезные вещества содержатся в моркови?

Ответ: каротин, витамины, аскорбиновая кислота.

5. Какие блюда можно приготовить из моркови?

Ответ: морковный сок, салат из свежей и варёной моркови, морковную запеканку, морковный торт «Рыжик», желе, суфле, икру, суп-пюре.

6. Какие стихи про морковь вы знаете?

Ответ: стихотворение

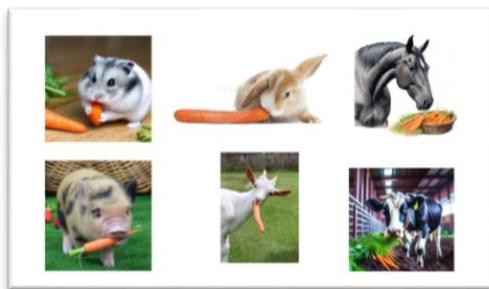
У моркови красный носик,

Сочный, вкусный, сладкий плод.

А зеленый пышный хвостик

Украшает огород.

7. Какие животные любят есть морковь?



В заключение викторины все дети награждены свидетельствами участника познавательного проекта «Её величество – Морковь».

Приложение 13

Совместная творческая работа детей, родителей и воспитатели по созданию книги рецептов «Что я готовил с мамой дома из моркови».



Домашнее задание: вместе с родителями приготовить блюда из моркови.

Детям даётся информация о блюдах из моркови: суп-пюре, салат, котлеты, оладьи, блины, икра, вареники с морковью, омлет с морковью, запеканка с морковью, пироги с морковью и тд.

Воспитатель предлагает детям дома вместе с родителями приготовить блюдо из моркови. Информирование родителей о предстоящей работе.

Родители вместе с детьми дома готовят блюдо из моркови, приносят рецепт и фотографию.

Приложение 14

Работа с родителями

Консультация для родителей «Овощи и фрукты-витамины на столе»

Правильное питание — это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу так же это залог здоровья и хорошего настроения! Полноценное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма ребенка.

Свежие фрукты, ягоды, овощи и зелень выгодно отличаются от других продуктов. Они относительно бедны жирами (0,5—0,6%) и белками (1—5%), но содержат широкий комплекс витаминов и минеральных веществ, большое количество углеводов и ряд других соединений, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Еще одно из достоинств свежих овощей, фруктов и ягод — высокое содержание пектиновых веществ и пищевых волокон, нормализующих процессы пищеварения. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они обволакивают вредные вещества и предохраняют слизистую оболочку от воздействия различных микробов и токсинов. А пищевые волокна (клетчатка) способствуют развитию полезной микрофлоры в кишечнике и регулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту. Но все полезно в меру. При беспорядочном употреблении свежих фруктов, ягод и овощей организм получает избыточное количество пищевых волокон. В результате резко ускоряется прохождение пищи через кишечник и у ребенка может начаться диарея.

Витамины в овощах и фруктах

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

Естественные антибиотики. Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой. Продукты для нормализации пищеварения. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.

Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

Питание - против стресса. Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу. Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья. Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит

Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.

Какие фрукты давать детям

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевого журнала. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т. д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срезайте кожуру. Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чупсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковку.

В овощах и фруктах больше толку.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай овощи и фрукты.

Это лучшие продукты!

