

# Фрукты и овощи

Автор: Пахомова Н.В.  
Предмет: Ознакомление с  
окружающим миром  
Возраст детей: 6 лет

## Краткая аннотация проекта:

---

- *Проект направлен на развитие у детей знаний о пользе фруктов и овощей. Доставляют эмоциональное удовольствие. При проведении проекта дети узнают, какие витамины содержатся в разных овощах и фруктах. Знакомство детей с разнообразием сортов фруктов и овощей.*



# Чем отличается фрукт от овоща?

С точки зрения ученых биологов:

- **Фрукт** — сочный, обычно съедобный, плод дерева или кустарника. Также фруктами являются все плоды содержащие семена.



- **Овощи** — это плоды или иные части травянистых растений.





# Чем полезны фрукты?

---

Фрукты укрепляют иммунную систему, которая помогает нашему организму бороться с болезнями. Также они хороши для кожи.

Основные полезные вещества: калий, который помогает от утомления, бледного цвета кожи.

Некоторые фрукты используются при заболеваниях: ОРЗ и грипп.

Очень важно употреблять не только много фруктов каждый день, но также их большое их разнообразие.



# Какие витамины содержатся во фруктах?

## Витамин А

Содержится в яблоках, персиках, абрикосах, гранате и др.



## Витамин С

Содержится в арбузе, яблоках, винограде и др.



## Витамин В

Содержится в груше, апельсинах, яблоках и др.



## Витамин Р

Содержится в лимонах, грейпфрутах, черной смородине и др.



## Витамин Е

Содержится в авокадо и др.



# ***Чем полезны овощи?***

---

**Многие виды овощей имеют целебные и диетические свойства: они предупреждают тяжелые заболевания, повышают тонус и работоспособность человека.**

**Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, способствуют хорошему пищеварению и оздоровлению организма.**

**Особую ценность представляют свежие зеленые овощи.**



# Какие витамины содержатся в овощах?

## Витамин А

Содержится в моркови, помидорах, красном перце и др.



## Витамин К

Больше всего его содержится в шпинате, салате, помидорах и др.



## Витамин С

Содержится в капусте, салате, зеленом горошке и фасоли, редисе, картофеле и др.

## Витамин В

Содержится в горохе, фасоли, шпинате, и др.



## Витамин Р

Содержится в моркови, красном перце, в зелени петрушки, шпинате, помидорах







# Загадки про фрукты:

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)

Длинноножка хвалится —  
Я ли не красавица,  
А сама-то — косточка  
Да красненькая кофточка.  
(Вишня)

Сам алый, сахарный,  
Кафтан зеленый,  
бархатный  
(Арбуз)

Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина)

Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)

Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.  
(лимон)

Ужин этот лучший самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...  
(виноград)

Из растительных  
продуктов,  
Из известных ягод,  
фруктов,  
Из всего, что сладко, сочно,  
Что съедобно и не очень,  
Детям всем на обеденье,  
Можем мы сварить ...  
(варенье)

# Загадки про овощи:

В огороде - жёлтый мяч.  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна.  
Вкусные в нём семена.  
(Тыква)

Как на грядке под листок  
Закатился чурбачок -  
Зеленец удаленький,  
Вкусный овощ маленький.  
(Огурец)

У извилистой дорожки  
Растёт солнышко на ножке.  
Как дозреет солнышко,  
Будет горстка зёрнышек.  
(Подсолнух)

Это вовсе не игрушка -  
Ароматная...  
(Петрушка)

Что это за рысачок  
Завалился на бочок?

Сам упитанный, салатный.  
Верно, детки...  
(Кабачок)

Хоть чернил он не видал,  
Фиолетовым вдруг стал,  
Любят овощ Ваня, Жан...

Так ведь это...  
(Баклажан)

Зелёная толстуха  
Надела уйму юбок.  
Стоит как балерина,  
Из листьев пелерина.  
(Капуста)

Золотистый и полезный,  
Витаминный, хотя резкий,  
Горький вкус имеет он...  
Обжигает... Не лимон.  
(Лук)

В зелёной палатке  
Колобки спят сладко.  
Много круглых крошек!  
Что это?  
(Горошек)

Красный, детки, но не мак.  
В огороде - не бурак.  
Сочный лакомый синьор.  
Угадали?  
(Помидор)

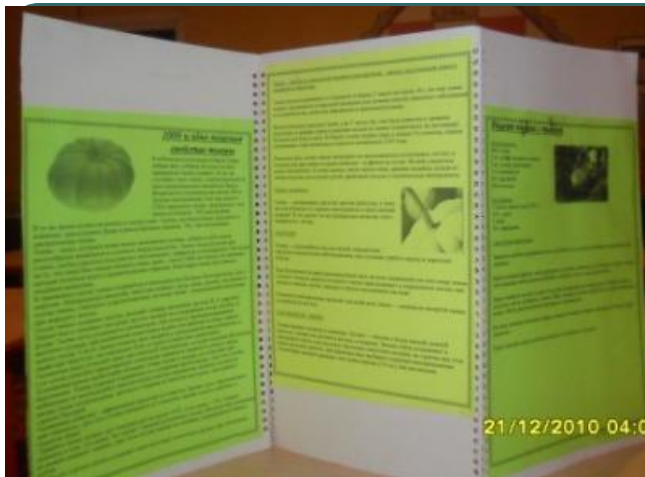
# План:

<i>Этапы проведения</i>	<i>Мероприятия</i>
1 этап – сообщение темы и целей проекта	Детям сообщается тема проекта и цели. На начальном этапе были прочитаны художественные произведения «Репка»(р.н.с.), В.Тувим «Овощи»,играли в х/и « Репка»,п/и « Огородная», д/и « Вершки-корешки», «Что где растет».
2 этап – разработка проекта	Для обсуждения поставленной цели определены мероприятия: беседа о фруктах и овощах; занятие «Не хочу быть Неболейкой»; загадывание и составление загадок о фруктах и овощах; рассматривание картины «Сад и огород»; драматизация стихотворения В.Тувим «Овощи»
3 этап – практическая работа	Рисование «Фрукты и овощи». Лепка «Тарелка с овощами» и «Блюда с фруктами».
4 этап – подведение итогов	После проведения проекта проведена выставка рисунков «Фрукты и овощи». Совместно с родителями оформили стенд «Удивительные овощи».



УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОВОЩИ

21/12/2010 04:04 PM



# Ресурсы:

---

- [http://hqwalls.com.ua/food\\_017\\_fruit-vegetables\\_10.html](http://hqwalls.com.ua/food_017_fruit-vegetables_10.html)
- [http://vk-info.ru/na\\_zametku/print:page,1,1419-kak-nabratsja-vitaminov-i-ne-poterjat-zdorove.html](http://vk-info.ru/na_zametku/print:page,1,1419-kak-nabratsja-vitaminov-i-ne-poterjat-zdorove.html)
- [http://vrussia.ucoz.ru/board/novoe\\_vremjaquot/1](http://vrussia.ucoz.ru/board/novoe_vremjaquot/1)
- <http://www.dvarulona.ru/yomi/2662/>
- <http://subscribe.ru/group/deti-nashe-schaste/?page=3>
- <http://foodretail.ru/blog?move=&p=27>
- <http://forum.materinstvo.ru/lofiversion/index.php/t70570-850.html>
- <http://allday.ru/index.php?newsid=29209>
- [http://i28.mindmix.ru/35/80/128035/38/1645438/1232520170\\_fruits1.jpeg](http://i28.mindmix.ru/35/80/128035/38/1645438/1232520170_fruits1.jpeg)
- <http://www.arena-rv.ru/как-выбирать-и-как-хранить-свежие-овощи-и-фрукты.html>