

# 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 организм. Полезные и лечебные свойства моркови объясняются её 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 её 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 целебные 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 морковку, она имела совсем другой цвет. Морковка 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. Её часто применяли в качестве лекарства от различных заболеваний.

**Рецепты народной медицины из моркови:**

**Ангина.** Полоскать горло смесью морковного сока с мёдом, предварительно разбавив её 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 полощут 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 30мин. до еды.

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

**Цистит.** Завернуть в 0,5 л кипятка горсть морковной ботвы и настоять, укутав, 1час. 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 тёртой моркови со сметаной.

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

**Варикоз.** Залейте 2ст.л. сушеной ботвы моркови 0,5л 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. Лёгкость в ногах вам обеспечена.

**От запоров у детей.** Сырую морковь измельчить на терке, заправить 1ст.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 покрывала всю шею. Ткань с морковью положить на область щитовидки, концы обернуть вокруг шеи и держать от 30мин. до 1,5ч. Вам понадобится несколько таких процедур, но для каждой из них морковку должна быть свежеприготовленной. Через 2-3недели увеличенная щитовидка уменьшится.



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

В каких случаях может наблюдаться вред морковки? Во-первых, если у вас имеется на неё аллергия. А во-вторых, конечно, не стоит употреблять её килограммами, отвергая все другие продукты. Не забывайте, что первое правило здорового питания-это разнообразие. Если количество моркови, съеденной за день, превышает 1кг (максимально допустимая норма), то у человека может проявиться «каротиновая желтуха». Это заболевание не опасно и лечится тем, что морковка просто исключается из рациона. Но в течение нескольких дней на щеках и ладонях человека будут держаться желтые пятна. Поэтому, чтобы не испробовать вред морковки на себе, лучше употреблять её в меру и в сочетании с другими полезными продуктами питания.

**Советы по приготовлению блюд из морковки:**

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

## Стихотворения о пользе морковки.

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

\*\*\*

Зорко видеть мне помог  
Из моркови вкусный сок.  
В день пила его пять раз -  
И снялась 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 градки,  
да неодинаково сладки.

Сладка морковь,  
да в соседнем огороде.

Съешь и морковку,  
коли яблочка нет.

Морковь прибавляет кровь.

