**Краткосрочный проект «Удивительные овощи»**

**в средней группе**

Исполнитель: Колесникова Анастасия Шакировна

воспитатель МБДОУ «Детский сад № 6 «Ромашка»

Междуреченск, 2023

**Вид проекта**: познавательно – исследовательский, творческий

**Время реализации**: краткосрочный

**Сроки реализации:** 1 месяц

**Участники проекта**: дети средней группы, родители воспитанников, педагоги. 

**Возраст участников:** дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

**Актуальность темы проекта:** природа осенью не только невероятно красива, но и щедра. На огороде начинается сбор урожая, который содержит кладезь витаминов, полезных для здоровья.

Данный проект позволит расширить и углубить знания детей среднего дошкольного возраста о культурных огородных растениях, о том, где они растут, как за ними ухаживать, чем они полезны.

При реализации данного проекта ребята не только закрепят названия овощей и узнают, какие блюда можно приготовить из них. Но и, закрепят умения классифицировать, сравнивать и обобщать, что способствует умственному развитию детей.

**Проблема:** недостаточные знания детей о многообразии овощных культур, условиях и местах произрастания, а также о пользе овощей, о витаминах, содержащихся в овощах.

**Цель:** обобщение и расширение знаний детей об овощах через разные виды деятельности. Закрепление названий овощей. Формирование знаний о пользе овощей для здоровья человека.

**Задачи:**

* формировать интерес к познавательно-исследовательской и экспериментальной деятельности;
* учить узнавать овощи по цвету, величине, вкусу, называть их.
* расширять знания детей об особенностях строения и условиях роста овощей, их пользе (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания);
* развивать речевую активность детей, активизировать словарь по лексической теме «Овощи»;
* развивать творческие способности детей, любознательность, поисковую деятельность;
* воспитывать бережное и заботливое отношение к растениям;
* формировать навыки сотрудничества в различных видах деятельности.

**Разработка проекта:**

* подбор материала, ориентированного на 4 - 5 лет;
* разработка познавательных видов деятельности (беседы, оформление детских работ, картины, рассматривание иллюстраций и т.д.);
* планирование игровых видов деятельности;
* взаимодействие с семьёй.

**Ожидаемый результат:**

* у детей расширятся знания о культурных огородных растениях;
* повысится экологическая компетентность: дети научатся различать овощи по внешнему виду: цвету, форме;
* сформируются представления о пользе витаминов;
* повысится уровень коммуникативных навыков, обогатится словарь;
* повысится педагогическая компетентность родителей, их заинтересованность в познавательном досуге своего ребенка, появятся новые общие интересы детей и родителей.

**Продукт проектной деятельности:** оформление книги рецептов «Полезные блюда из овощей».

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Мероприятие*** | | ***Цель*** | ***Сроки проведения*** | ***Ответственный*** |
| **I этап Установочный** | | | | |
| мониторинг знаний детей,  анкетирование родителей,  изучение литературы,  подготовка материала и т. д. | | - выявить имеющиеся знания об овощах | 3 - 7 октября | Воспитатели |
| **II этап Основной** | | | | |
| **Организовать занятия:**  - познавательное развитие: «В огород пойдем, урожай соберем» Приложение 1;  - речевое развитие: «Полезные овощи» Приложение 2;  - продуктивная деятельность (аппликация): «Заготовки на зиму» Приложение 3.  **Совместная деятельность воспитателя с детьми:**  - беседы: «Что нам осень принесла?», «Что, где растет?», «Витамины с грядки», «Труд людей осенью», «Овощи -полезные продукты»;  - хороводные игры: «Урожай», «Зайка шел», «Огородный хоровод»;  - рассматривание картин, иллюстраций с изображением овощей;  - чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи», Н. Носов «Огурцы», «Про репку», «Огородники»;  - дидактические и настольные игры: «Узнай на ощупь», «От какого овоща эта часть?», «Чудесный мешочек»,  «Что сажают в огороде»;  - пальчиковые игры: «Капуста», «Варим щи»;  - чтение стихотворений об овощах Приложение 4;  - отгадывание загадок на тему «Овощи» Приложение 5;  - пальчиковый театр - сказка: «Репка».  **Создать развивающую среду**:  - обогащение среды - атрибуты для игры «Магазин овощей»;  -изготовить маски овощей, персонажей для драматизации сказки «Репка»;  - внести дидактические и настольные игры;  - пополнить библиотеку книгами об овощах.  **Самостоятельная деятельность детей**  - рассматривание картин, иллюстраций;  - раскрашивание раскрасок;  - дидактические и настольные игры.  **Взаимодействие с семьёй**  - консультация для родителей: «Овощи – витаминные продукты» Приложение 6;  - пополнение родителями уголка природы: муляжами овощей. | | - обобщить и расширить знания детей об овощах через разные виды деятельности;  - осуществляя преемственную связь ДОУ и семьи;    - закрепление знаний о витаминах, их пользе для здоровья человека и о содержании тех или иных витаминов в овощах;  - воспитывать  бережное отношение к природе. | 10 - 21 октября | Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели - родители  Воспитатели-родители |
| ***Формы работы*** | | ***Содержание*** | ***Сроки проведения*** | ***Ответственный*** |
| **III этап Заключительный** | | | | |
| **Занятия** | 1. Познавательное развитие: «Дары осени» Приложение №7  2. Конструктивная деятельность: «Склад для овощей» Приложение 8;  3. Продуктивная деятельность (лепка) «Во саду ли в огороде» Приложение №9 | | 24 – 31 октября | Воспитатель - родители |
| **2. Совместная деятельность с детьми в режимных моментах** | 1. Дидактические и настольные игры: «Разрезные картинки», «Угадай по описанию», «Сложи картинку», «Четвертый лишний»;  2. Разучивание стихотворений об овощах Приложение №4  3. Чтение художественной литературы: В. Коркина «Что растет на нашей грядке?», С. Черный «Картошка», русская народная сказка «Вершки и корешки»;  4. Отгадывание загадок об овощах Приложение №5  5. Пальчиковые игры Приложение №10 | |
| **3.Самостоятельная деятельность** | 1. Раскрашивание раскрасок  2.Настольные и дидактические игры | |
| **4. Взаимодействие с семьёй** | 2. Оформление книги рецептов «Полезные блюда из овощей»;  3. Оформление выставки с рисунками «Волшебное превращение овощей». | |

Приложение 1

**Конспект НОД по познавательному развитию в средней группе на тему:**

**«В огород пойдем, урожай соберем»**

***Цель:*** расширить представления детей об овощах.

***Задачи:***

* закрепить и обобщить знания детей об овощах, различать их по цвету, форме;
* упражнять в умении разгадывать загадки;
* развивать познавательный интерес у детей;
* воспитывать бережное отношение к природе.

***Необходимые материалы:*** зайка,корзинка с овощами.

***Ход:***

*Воспитатель:* - Здравствуйте, ребята.

По дороге сюда, я зашла в гости к Зайке.

Оказывается, у него есть свой большой огород.

Зайка узнал, что у нас с вами бывают разные интересные занятия и захотел вас проверить – много ли вы знаете.

Он прислал вам много сложных вопросов и веселых загадок.

*Воспитатель:* - Ребята, скажите, а какое сейчас время года?

*Дети:* - Осень

*Воспитатель:* - А что мы осенью собираем на огородах и грядках?

*Ответы детей*

*Воспитатель:* - Так вот, ребята, я была у Зайки в огороде и принесла вам в корзинке то, что выросло у него на грядке (в корзинке помидор, огурец, морковь, лук, чеснок, капуста, картофель, свекла).

- Скажите, как это можно назвать одним словом?

*Дети: -*Овощи

*Воспитатель*: - А какого они цвета и формы?

*Ответы детей*

*Воспитатель:* - А сейчас я проверю, знаете ли вы, какие овощи растут на грядке.

Я вам загадки загадаю, а вы отгадайте.

*Воспитатель:*

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая…

*Дети: -*Морковь

*Воспитатель:*

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а…

*Дети:* -Лук

*Воспитатель:*

Он кусает - но не пес.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это…

*Дети*: -Чеснок

*Воспитатель:*

В огороде вырастаю.

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут

И так едят…

*Дети*: -Помидор

*Воспитатель:*

Часто варим на обед,

Добавляем в винегрет,

Любят дети, даже крошки,

Блюда из простой…

*Дети:* -Картошки

*Воспитатель:* - Ребята, какие вы молодцы, все Зайкины загадки отгадали.

А какие еще овощи вы знаете?

*Ответы детей*

***Физ. минутка:***

*Хороводная «Урожай»* (координация слов с движением)

В огород пойдем (ходьба по кругу,

Урожай соберем (взявшись за руки)

Мы моркови натаскаем («таскают»)

И картошки накопаем («копают»)

Срежем мы кочан капусты («срезают»)

Круглый, сочный (показывают круг)

Очень вкусный.

Зелени нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке (идут по кругу)

*Воспитатель:*

- Ребята, а что можно приготовить из овощей?

*Ответы детей*

*Воспитатель:* - Да, правильно из овощей варят суп, делают сок, солят, готовят салаты, едят сырыми.Но прежде, чем есть овощи надо их вымыть.

***Дидактическая игра*** «Вершки - корешки»

*Дети сидят в кругу.*

*Воспитатель называет овощи, дети делают движения руками:*

- Если овощ растёт на земле, на грядке, дети поднимают кисти рук вверх.

- Если овощ растёт в земле – кисти рук опускают вниз.

*Воспитатель:* - Ребята мы с вами побывали сегодня в огороде, вспомнили, что растет на грядке.Давайте отправим Зайке овощи, про которые мы сегодня много узнали, чтобы он мог сварить себе вкусный суп.

***Пальчиковая гимнастика:***

Наши пальцы сжались тесно.

Что такое? Интересно?

Видно, им прохладно стало,

Их укроем одеялом.

***Подведение итогов:***

- О чем мы сегодня говорили?

- Что мы называем овощами?

- Что такое урожай?

- Молодцы, вы сегодня так потрудились и отправили Зайке овощи на вкусный суп.

Приложение №2

**Конспект НОД по речевому развитию детей средней группе на тему: «Полезные овощи»**

***Цели:*** познакомить с названиями овощей, местом их выращивания, учить описывать овощи, отгадывать загадки.

***Задачи:***

* формировать умение распространять предложения;
* составлять творческие рассказы;
* иметь представление о полезных качествах овощей;
* развивать образное и логическое мышление;
* воспитывать доброжелательность, желание прийти на помощь.

***Необходимые материалы:*** картинки и муляжи овощей, мяч, наборы разрезных картинок.

***Ход:***

*Воспитатель загадывает загадки, а дети называют ответы. Воспитатель показывает муляжи овощей.*

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я... (капуста)

2. Красная девица росла в темнице,

Люди в руки брали, косы обрывали. (морковь)

3. Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я?... (свекла)

4. Очень длинным вырастает

И пол грядки занимает.

Этот овощ тыквы брат,

Летом все его едят. (кабачок)

5. Ее тянут бабка с внучкой,

Кошка, дед и мышка с Жучкой. (репка)

6. В огороде вырастаю, а когда я созреваю,

Варят из меня томат, в щи кладут и так едят. (помидоры)

7. Летом – в огороде, свежие, зеленые,

А зимою – в бочке, крепкие, соленые. (огурцы)

Детям предлагается игра «Один-много».

*Показывается картинка с одним предметом, а дети называют овощи во множественном числе (ответы сопровождаются картинками).*

***Физ. минутка*** *«Мы пололи грядки»*

Дети стоят в кругу, хлопают в ладоши и говорят:

Ладушки-ладки,

Мы пололи грядки.

Мы пололи сами,

Своими руками.

В огороде нашем

Выросли на грядках

Вот такие огурцы! (Показывают руками.)

Вот такие помидоры!

Вот такая свекла!

Вот такая капуста!

А без капусты Щи не вкусны!

Детям предлагается игра «Кто больше назовет овощей».

Стоя в кругу, воспитатель бросает мяч детям, а они должны назвать овощ.

*Воспитатель раздает детям муляжи овощей, а дети должны рассказать про них. (цвет, форма, где растет (над землей, под землей).*

*Дети садятся за столы, каждому ребенку раздается набор разрезных картинок, из которых они должны собрать овощ, и назвать его.*

*В завершении НОД дети прослушивают стихотворение Ю. Тувима «Овощи».*

Приложение №3

**Конспект НОД** **по аппликации в средней группе на тему:**

**«Заготовки на зиму»**

***Цели:*** продолжать знакомить детей с предметами круглой и овальной формы; продолжать формировать у детей представления об овощах, об их признаках и применении в быту.

***Задачи:***

* учить детей составлять аппликацию, наносить клей на всю поверхность детали и аккуратно наклеивать её на лист бумаги;
* закрепить сенсорные знания и умения соотносить цвет с его названием;
* учить классифицировать овощи, определить, где растут, что можно приготовить из них, пополнить словарный запас детей;
* [развивать повествовательную речь](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fmirdoshkolnikov.ru%252Froditelyam%252Fsoveti-logopeda.html%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNHu77XqjCd0FqqUnkCXva7VjRa6KA&sa=D&ust=1591342639472000), [память и внимание детей](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252Fmirdoshkolnikov.ru%252Fo-detyach%252Frazvitie-doshkolnikov.html%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNF6OgACXkltNpAUirbhrALSNJ8y6w&sa=D&ust=1591342639472000);
* воспитывать познавательный интерес детей, способствовать запоминанию и усвоению нового материала.

***Необходимые материалы:*** игрушка Зайка, рюкзак, муляжи и картинки овощей, плакат «Что где растёт», кастрюля, шаблоны банок с крышками (красная, зелёная, красно – зеленая).

***Для аппликации:*** половина листа белой бумаги в форме банки, с приклеенной полоской (крышка) из цветной бумаги, цветные силуэты овощей, клей, кисточка, клеёнка, тряпочка или салфетки на каждого ребёнка.

***Ход:***

*Приходит Зайка, в рюкзаке лежат овощи. Воспитатель обращает внимание детей на гостя, и что у него рюкзак.*

*Зайчик*– Здравствуйте, дети!

*Ответы детей*.

*Воспитатель*. – Здравствуй, Зайка! Что у тебя в рюкзаке? (смотрит за спину зайца) Какой он наверно тяжёлый?

*Зайка* – Там мои любимые овощи.

*Воспитатель.* – Ребята, а что любят зайчики?

*Ответы детей*

*Воспитатель* -  Давайте посмотрим, вдруг у зайчика есть что – то еще?

*Ответы детей.*

*Воспитатель*- Подходите по очереди к Зайке и вытащите из рюкзака один предмет, показывает его другим детям, называет. Все вместе выясняем, что это за овощ, какого цвета, где растёт, что можно приготовить (смотрим плакат «Что где растёт»).

*Воспитатель.* – Правильно (имя ребенка) молодец. Если ребёнок не справляется с заданием ему, помогают ребята хором, а он повторяет за ними.

*Воспитатель*. Из овощей люди научились готовить салат («винегрет» и т.д.»), суп (щи, борщ), заготовки на зиму (соленые огурцы и помидоры), их сушат (томаты), жарят (картофель, кабачки), тушат (баклажаны), а также придумывают про них загадки. Попробуйте отгадать.

Он круглый и красный, как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней… (Помидора)

Без окон, без дверей

Полна горница людей (огурец)

Кто любит морковку

И прыгает ловко,

Портит в огороде грядки,

Удирает без оглядки?  (*заяц)*

Сто одёжек и все без застёжек (капуста)

На грядке зеленый,

А в банке соленый. (Огурец)

Над землёй трава,

Под землёй бордовая голова (свекла)

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слёзы проливает (лук)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.  (*Морковка)*

 (На каждую отгадку показываю картинку)

Если дети не знают ответ, им помогает Зайчик.

*Воспитатель.* – Зайка, как хорошо дети отгадывают загадки, что я даже проголодалась, а ты проголодался?

*Зайка* -  Да.

*Воспитатель*. – Сейчас дети посолят капусту, и ты поешь. Ребята и тебя научат капусту солить. Повторяй вместе с нами.

***Пальчиковая гимнастика****«Капуста»*

Мы капусту рубим, рубим,

*(Делать резкие движения*

*прямыми кистями рук вверх и вниз.)*

Мы капусту трём, трём,

*(Пальцы сжать в кулаки,*

*двигать кулаками к себе и от себя.)*

Мы капусту солим, солим,

*(Делать движения пальцами,*

*имитирующие посыпание солью из щепотки.)*

Мы капусту жмём, жмём.

*(Интенсивно сжимать пальцы в кулак.)*

*Воспитатель.* - Ребята поиграем в поваров, угостим Зайку вкусным салатом «Винегрет».

У меня одна большая кастрюля для салата. Вы по очереди берите те овощи, которые входят в состав этого салата и отправляйте их в кастрюлю. Кто затрудняется, тому помогают дети с места. Он ещё раз берёт муляж и повторяет задание (овощи могут повторятся по количеству детей).

*Воспитатель.* - Молодцы дети наш салат готов.

*Зайка* – Я очень люблю овощи, но зимой они не растут.

*Воспитатель*. - Не переживай, я покажу тебе и ребятам как сохранить овощи. На зиму я засолю огурцы и помидоры. Беру 2 банки с разными крышками (красная, зелёная). В одну банку законсервирую помидоры красные, в другую огурцы зелёные, заливаю водой и закрываю банки соответствующими крышками (красные помидоры – красная крышка, зелёные огурцы – зелёная крышка). Мои заготовки готовы, осталось залить кипятком. Теперь я предлагаю вам сделать для Зайки свои заготовки.

*Воспитатель*. - У вас на столах стоят баночки с разными крышками (заготовка в форме банки, вырезанная из белого картона с крышкой разного цвета).

*Дети берут по очереди по баночки.*

*Воспитатель*. - На другом столе подготовлены овощи для консервирования (цветные силуэты огурцов и помидор, разного размера). Подойдите, и возьмите овощи того цвета, какого цвета крышка на вашей банке.

*Дети смотрят, какого цвета у них крышки (Зеленые, красные, красно - зеленые). Детей по очереди берут разные овощи.*

*Воспитатель -* Ребята, а теперь подойдите к другому столу и аккуратно положите свои овощи в банки (на свои Заготовки в форме банки). Дети располагают силуэты по всей поверхности листа, берут стульчики, садятся и приступают к работе аппликации.

*Воспитатель напоминает правила работы с клеем и последовательность выполнения.*

*В конце все работы вывешиваются на магнитной доске (на доске имитируются полки для хранения).*

*Воспитатель спрашивает, чем дети сегодня занимались, что им понравилось больше всего, кто приходил в гости, какие овощи в их банках.*

*Ответы детей.*

*Воспитатель*– Давайте соберем нашему зайке заготовки, чтоб зимой он был сыт.

*Зайка хвалит детей, прощается, берёт поделки, воспитатель провожает его за дверь.*

***Рефлексия.***

Приложение №4

**Ешьте овощи и фрукты!**

Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

**А. Бах**  
Поливаем мы **редиску**,  
С беленьким она бочком.  
Поливаем ,поливаем,  
А потом на стол сорвем!  
Очень вкусная редиска,  
И красивая при том.  
Хлеба черного нарежем,  
И съедим ее потом.  
Дождались — вот дела,  
К столу редиска подошла!  
Витаминов в ней не счесть,  
Ой хочу ее поесть!

**И. Ефремов**  
У меня есть друг,  
Он – от семи недуг!  
Это — вкусный и полезный,  
Желто — золотистый **лук**!

**М. Борина**  
Вкусной выросла **морковка**,  
Очень длинная головка  
Оранжевого цвета  
Солнечного лета.  
Хвостик над землей торчит  
И ребятам говорит:  
Прояви сноровку,  
Доставай морковку.  
Вкусную и сладкую  
Но не ешь украдкою.  
Вымой очень тщательно,  
Все будет замечательно.

**В. Безладнов**  
Зеленый **огурец**–  
Большой-большой хитрец:  
Сидит себе на грядке,  
С людьми играет в прятки,

Зелененьким листом  
Укрылся, как зонтом,  
Сидит… и не пищит –  
Попробуй отыщи!  
 **Е. Жуковская**  
Я длинный и зеленый,  
То свежий, то соленый,  
Расту я в огороде,  
Любим во всем народе,  
Вот какой я молодец,  
Называюсь **огурец**.

**А. Алферова**  
Почему меня сорвали  
и томатом обозвали?  
Что за шутки, что за вздор?  
Я – весёлый **помидор**!

**Р. Бикметова**

Распустил усы **горох**,

Шёл в стручке переполох:

Целый выводок горошин,

Друг на дружку все похожи,

Выпрыгнули из стручка,

Напугали паучка,

Стали на усах качаться,

Кувыркаться, баловаться

В брызгах утренней росы.

Хорошо, когда у папы

Есть длиннющие усы!

**А. Полетаева**  
Было в грядке, слишком пусто,  
Посадили мы **капусту**.  
Раз, два, три,  
Теперь – смотри!  
Барыня, какая это,  
Оказалась здесь за лето!  
Будто бы вернулась с бала,  
Платьев столько нацепляла!  
А капустной кочерыжкой,  
И девчонки, и мальчишки,  
Очень любят похрустеть –  
Загляденье посмотреть!

**Л. Громова**  
Думаю, из овощей,  
Лучше всех — **картошка**,  
Без нее не сваришь щей,  
Не поешь окрошки.

Варим, жарим и печем –  
На костре, в духовке,  
Даже вместе с шашлычком  
Справимся мы ловко!  
И с укропом молодая –  
Просто объедение!  
А вот… чистить, не скрываю,  
Для меня – мучение!

Приложение №5

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали

Не одну нашли, а десять.

*(****картошка****)*

Лето целое старалась-

Одевалась, одевалась …

А как осень подошла,

Нам одежки отдала.

Сотню одежонок

Сложили мы в бочонок.

***(капуста)***

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

***(морковь)***

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я? …

***(свекла)***

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а …

*(лук)*

Очень длинным вырастает

И пол грядки занимает.

Этот **овощ тыквы брат,**

Летом все его едят.

***(кабачок)***

Он кусает – но не пес.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это…

***(чесночок)***

Всех **овощей она царица,**

Своей величиной гордится.

На дыню издали похожа,

На рыжий мяч большущий тоже.

***(тыква)***

Сразу этот **овощ по цвету узнают,**

Синим господином все его зовут.

С кожурой, блестящей и продолговат,

Угостить он взрослых и детишек рад.

***(баклажан)***

Растут на грядке

Зеленые ветки,

А на них

Красные детки.

***(помидоры)***

Летом – в огороде,

Свежие, зеленые,

А зимою – в бочке,

Крепкие, соленые.

***(огурцы)***

Приложение №6

**Консультация для родителей: «Овощи – витаминные продукты»**

Одна из главных причин, почему ребенок должен есть достаточное количество фруктов и **овощей**, состоит в наличии в их составе значительного количества пищевых волокон. Эти компоненты крайне важны для полноценной работы всей пищеварительной системы. Они также известны под названием клетчатка.

Практически все **овощи** являются источниками антиоксидантов, такие полезные компоненты положительно сказываются на работе всех органов и систем, они защищают клеточки организма от агрессивного влияния разных факторов окружающей среды. Витамины и минералы, которыми богата растительная пища, крайне важны для полноценной работы иммунной системы, для профилактики самых разных вирусных и инфекционных заболеваний. Многие **овощи**имеют в своем составе кальций, нужный для полноценного развития костной системы, также они богаты калием, который важен для сердца малыша. Их **польза для детей и в том,** что большинство таких продуктов имеет в своем составе витамины группы В, необходимые для здоровья и полноценного развития нервной системы, для поддержания здоровья кожи и волос малыша.

Одними из самых полезных **овощей**для организма малыша являются:

• Брокколи – источник селена, магния, калия, кальция, фосфора, железа и цинка, содержит витамины С, РР, Е, К, А. Один из самых полезных **овощей,** особенно в сыром или почти сыром виде.

• Цветная капуста богата витаминами C, В1, В2, В6, РР, А, содержит натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. В отличие от белокочанный, цветная капуста лучше переваривается.

• Кабачки хороши тем, что при максимальном содержании полезных веществ практически не вызывают аллергии и нормализуют работу ЖКТ.

• Зеленый лук богат витамином С и содержит хлорофилл – вещество, которое необходимо для кроветворения.

• Морковь – источник каротина, укрепляет детские зубки и нормализует работу ЖКТ.

• Свекла – источник йода, фосфора, многих витаминов. Поддержит сердце и нервную систему малыша, поможет при анемии С, нормализует работу ЖКТ.

• Тыква богата калием, кальцием, железом, содержит невероятное количество каротина. Полезна для пищеварения высоким содержанием клетчатки.

Стоит помнить, что детям до трех лет противопоказанными будут малосольные или маринованные **овощи** – в них содержится слишком много соли и уксуса, они обладают сильно резким вкусом и могут привести к пищевым отравлениям и расстройствам.

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. А учитывая тот факт, что остальное **питание детей** также может содержать не самые полезные вещества, еще и порция нитратов малышу ни к чему. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебельках, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше. Так, свекла и морковь копят нитраты в верхней части, ближе к листьям, и это место у них нужно нещадно срезать. У капусты необходимо удалять кочерыжку, толстые стебли листьев и самые верхние листья. У зелени нужно **использовать только листики,** а крупные стебли смело выкидывайте. Меньше всего вредных веществ в редиске и редьке, цветной капусте, огурцах и капусте, кукурузе. У любого из **овощей срезают ту часть**, которая примыкает к плодоножке, а у свеклы и огурцов важно срезать нижнюю и верхнюю часть плода.

Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток **овощей в питании** ребенка на период лета не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития детишек им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов. Поэтому, **овощи** нужно давать ребенку с умом, а в некоторых случаях от отдельных видов **овощей** и фруктов и вовсе стоит отказаться.

Приложение 7

**Конспект НОД по познавательному развитию в средней группе на тему:**

**«Дары осени»**

***Цель:*** формировать обобщённые представления об овощах.  
***Задачи:***

* углублять знания об условиях, необходимых для роста растений;
* уточнить представления о многообразии овощей;
* воспитывать умение внимательно слушать воспитателя и сверстников, точно и полно отвечать на поставленный вопрос.  
  ***Необходимые материалы:*** поднос с овощами, презентация «Овощи»; предметные картинки «Овощи».

***Ход:***

*Воспитатель:* Дети, скажите, что лежит на подносе?*Ответы детей*.  
*Воспитатель:* Как всё это назвать одним словом? *Ответы детей*.  
*Воспитатель:* Давайте поговорим об овощах. Хрустящая оранжевая морковка, крепкие зелёные огурчики, сочные красные помидоры - овощи. Вспомните, какие ещё овощи вы знаете?  
*Воспитатель:* Свёкла и репа, капуста и картофель, перец и баклажан, редис и редька, тыква и кабачок, лук и чеснок, укроп и петрушка - овощи.  
*(Воспитатель по мере называния овощей выставляет их на демонстрационную доску)*.  
*Воспитатель:* Овощи - это плоды растения, его часть. Овощей много и все разные. Давайте найдём с вами признаки различия овощей.  
*(Дети рассматривают овощи и делают заключения о различии овощей по форме, цвету, величине, какова на ощупь поверхность)*.  
*Воспитатель:* Где растут овощи? *(Ответы детей)*. Да, овощи растут на огороде, в поле, на садовом участке, некоторые овощи *(помидоры, огурцы, перцы)* растут в теплице.  
*Воспитатель:* А кто выращивает овощи? Человек сажает в землю семена или рассаду овощей. Когда появляются всходы овощей, человек ухаживает за ними: поливает, пропалывает, рыхлит землю. И только в конце лета начале осени получает урожай овощей. Расскажите, зачем выращивают овощи? *(Ответы детей)*.  
*Воспитатель:* Из них готовят салаты, супы. Их можно засолить. Из овощей не только готовят вкусные и полезные блюда, их корни, стебли и листья используют на корм скоту. Кролики, например, любят морковь, капусту. А вы знаете, кто ещё, кроме людей, помогает овощам расти? *(Ответы детей)*.  
*Воспитатель:*  
• Солнце согревает землю, даёт растениям свет.  
• Почва кормит растения. В ней растение растёт. В почве у растения находятся корни.  
• Растения дышат, им нужен воздух. Воздух попадает в почву, когда человек рыхлит землю мотыгой. То же самое, только без мотыги делает дождевой червь.  
• Чтобы напоить растения, человек поливает грядки. А ещё их поливает дождь.  
• Помогают растениям и птицы - синицы, воробьи, грачи, скворцы. Они ловят жучков, склёвывают с листьев гусениц.  
*Воспитатель:* Да, мы видели пчёл, шмелей, бабочек. Они пьют из цветов сладкий сок. Переносят на своих крылышках и лапках пыльцу с одного растения на другое. Без этих помощников у огурца не было бы плодов.  
А вот это насекомое *(воспитатель выставляет картинку с божьей коровкой)* помогает растениям? *(Ответы детей - да, оно ест тлю)*. Вот сколько помощников у растений. Xopoшee время года - осень. В огороде поспели овощи. Давайте их соберем.  
***Физ. минутка*** «Убираем урожай»  
Собирайся народ,  
Взрослые и дети!  
*(Идут по кругу, взявшись за руки)*  
Выходи на огород,  
Пока солнце светит.  
*(Идут по кругу, взявшись за руки, медленно поднимают руки)*  
Дергай свёклу,  
Чтобы не засохла,  
*(«Таскают»)*  
Капусту срезай,  
*(«Срезают»)*  
Картошку копай -  
*(«Копают»)*  
Собирай урожай!  
*(Встают лицом в круг, выполняют наклоны).*  
*Воспитатель:* А сейчас, дети, посмотрите на экран . Где растут овощи? Кто и с помощью какого инвентаря ухаживает за овощами? Для чего человеку нужны овощи? В каком виде едят овощи? Кто, кроме человека помогает овощам?

*(Дети рассказывают об овощах по цепочке)*  
*Воспитатель:* А теперь, дети, давайте поговорим о том, какую пользу приносят людям овощи.  
Овощи - основная еда, без которой человеку не обойтись ни дня! Ведь наша пища большей частью состоит из растений.  
Попробуем сосчитать, сколько различных овощей находится в тарелке обыкновенного картофельного супа. Кусочки картофеля и моркови, колечки лука, листья петрушки и укропа.  
Ещё больше овощей кладут хозяйки в борщ или овощное рагу.  
Овощи богаты витаминами, необходимыми человеку.  
Лук, чеснок, редька, баклажан, перец обладают целебными свойствами и способны излечивать болезни.  
Дети, а вы знаете, какие у овощей съедобные части, а какие части несъедобные?  
*Воспитатель:* Дети, вспомните сказку «Мужик и медведь»? Почему медведь обиделся на человека? *(Ответы детей)*. Да, вы правы, человек обидел медведя, дав ему несъедобные части овощей.  
Я предлагаю вам поиграть в игру.

***Игра*** «Вершки и корешки».  
*Воспитатель:* В обруч чёрного цвета надо положить овощи, у которых в пищу идут корешки, а в обруч зелёного цвета - овощи, у которых используются вершки.  
*(Воспитатель показывает овощ и спрашивает, в какой обруч его поместить. Ребенок называет нужный обруч, объясняет, почему этот овощ нужно положить именно сюда. После того, как все овощи разложены по обручам, воспитатель обращает внимание детей на область пересечения обручей)*  
*Воспитатель:* Дети, как вы думаете, почему я положила эти овощи сюда? *(Ответы детей)*. Верно, есть овощи, у которых в пищу идут вершки и корешки. Назовите их *(ответы детей - это лук, петрушка, свёкла)*. Кто назовёт овощи, у которых используются только вершки? *(Ответы детей — помидор, огурец, горох, капуста)*. А кто назовёт овощи, у которых можно есть только корешки? *(Ответы детей — морковь, репа, картофель)*.

***Рефлексия.***

Приложение 8

**Конспект НОД по конструированию в средней группе на тему:**

**«Склад для овощей»**

***Цель:*** *з*акрепление умений детей точно воспроизводить конструкцию строения по образцу.

***Задачи:***

* учить детей точно воспроизводить образец конструкции строения;
* способствовать закреплению умения детей делать постройки устойчивыми и прочными;
* развивать умение различать и называть названия деталей строительного конструктора
* закреплять признаки осени.
* воспитывать у детей ответственность, знакомить с сельскохозяйственными работами, сбором и сохранением урожая.

***Необходимые материалы:*** набор строительного материала на каждого ребёнка; набор овощей на каждого ребёнка, оборудование для просмотра анимации, мультфильм «Ми-ми-мишки - Борьба за урожай».

***Ход:***

*Звенит колокольчик. Воспитатель приглашает детей подойти и загадывает загадку:*

Листья с веток облетают,

Птицы к югу улетают.

«Что за время года?» — спросим.

Нам ответят: «Это...» (осень)

*Воспитатель:* Правильно осень. Вся природа готовится к наступающим холодам и, конечно же, мы занимаемся заготовками овощей. Давайте посмотрим мультфильм «Ми-ми-мишки - Борьба за урожай»

*Дети проходят на стульчики и смотрят мультфильм.*

*Воспитатель:* Ребята, а что сделали животные в мультфильме для того, чтобы сохранить урожай. *Ответы детей*.

*Воспитатель:* А у нас с вами тоже есть овощи, давайте соберем их в корзинки.

*Дети с воспитателем проходят к столу, где лежат овощи в ящике и собирают их в корзинки.*

*Воспитатель:* Ой, ребята, а куда же нам спрятать овощи? Тепло или холодно на улице? Какой ветер дует? Какие осадки с неба идут? Что образуется на земле? *Ответы детей*.

*Воспитатель:* Я думаю, нам надо построить склад для овощей. Построить для них домики. Вы согласны? Но нам с вами придётся идти в строительную мастерскую.

***Физ. минутка*** «С неба падают снежинки…»  
В огород пойдем, урожай соберем *(Маршировать на месте.)*

Мы морковки натаскаем *(«Таскают». Изображать, как вытаскивают из земли морковь.)*

И картошки накопаем *(«Копают». Изображать, как копают.)*

Срежем мы кочан капусты *(«Срезают». Изображать, как срезают у земли кочан.)*

Круглый, сочный, очень вкусный *(Показывают круг руками — 3 раза.)*

Щавеля нарвем немножко *(«Рвут». Изображать, как рвут щавель.)*

И вернемся по дорожке. *(Маршировать на месте.)*

*Воспитатель:* Вот мы и пришли.

*Дети садятся на свои места.*

*Воспитатель:* Ребята, мы с вами решили построить для овощей склад, а из каких же частей состоит эта постройка.

*Воспитатель показывает на картинке части склада, а дети их называют.*

*Воспитатель строит образец с показом деталей строительного конструктора, названия которых говорят дети.*

*Воспитатель:* Вот один склад уже готов.

*Воспитатель:* А теперь, давайте повторим последовательность строительства. Что мы ставим, сначала, справа и слева? Какие детали кладём сверху на стены? Как эта часть склада называется? Какие детали кладём на перекрытия из брусков? Посмотрите постройка должна быть устойчивой, для этого все детали ставим и кладём ровно.

*Воспитатель:* Прежде чем мы начнём строить, давайте разомнём наши ручки.

***Пальчиковая игра*** «Строим дом»

Целый день тук да тук -

Раздается звонкий стук. *(Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам)*

Молоточки стучат, *(Стучать кулаком о кулак)*

Строим домик для ребят. *(Пальцы соединить, показать "крышу")*

Вот какой хороший дом, *(Сжимать-разжимать пальцы)*

Как мы славно заживем.   *(Вращать кисти рук)*

*Непосредственная деятельность детей.*

*Дети работают. Воспитатель оказывает индивидуальную помощь, и отвечает на возникшие у детей вопросы. У кого постройка готова, воспитатель овощи, и ребёнок обыгрывает постройку.*

*Воспитатель:* Какие у вас получились хорошие, добротные постройки, как настоящие. А давайте вспомним части дома и детали, из которых строили склад.

*Воспитатель показывает на части, а дети называют их и названия деталей.*

Приложение 9

**Конспект НОД по лепке в средней группе на тему:**

**«Во саду ли в огороде»**

***Цель:*** создание сюжетной композиции по мотивам анимации.

***Задачи:***

* учить лепить морковку и капусту передавая форму и характерные особенности овощей: морковь в форме конуса с кудрявым хвостиком, капуста из ленты, свернутой в вилок (в форме) бутона;
* развивать творческое мышление и воображение.

***Необходимый материал:*** оборудование для просмотра анимации; мультфильм «Пых»; пластилин оранжевого и зеленого цвета, бруски пластилина черного или коричневого цвета (для грядок, салфетки влажные и сухие, овощи (муляжи) для уточнения представлений о внешнем виде моркови и капусты.

***Ход:***

Дети смотрят отрывок из мультфильма «пых». Воспитатель читает отрывок из белорусской народной сказки «Пых».

*Воспитатель:* Вам понравилась сказка?

*Дети:* Да

*Воспитатель:* Какие овощи выросли на огороде у дедушки, бабушки и внучки Аленушки (Выставляю муляжи: капуста, морковка, репка)

Я предлагаю вам помочь нашим героям- «вырастить» еще одну грядку с овощами.

-А сейчас я загадаю вам загадки.

1. Сидит девица в темнице, а коса на улице (морковь)

2. Сто одежек и все без застежек (капуста)

Вы будете «выращивать» сегодня грядки с морковкой и капустой.

***Пальчиковая гимнастика*** «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим

Мы капусту трем-трем

Мы капусту солим- солим

Мы капусту мнём-мнём

*Воспитатель:* Ребята, мы с вами размяли наши пальчики, а теперь, рассаживайтесь за свои столы.

Ребята, возьмите в руки пластилин зеленого цвета и держите в руках.

Сейчас мы будем лепить капусту. Раскатать пластилин в столбик и сплющить в ленту прищипывая края, чтобы получилось волнистая оболочка, сворачиваем ленту в бутон, чтоб получился вилок капусты.

*Предложить «посадить» капусту на грядку.*

А сейчас вытрем руки салфеткой, и мы с вами поиграем.

Встаньте возле своих столов.

***Физ. минутка***

В огород пойдем, *(шаги на месте)*

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем *(«таскают»)*

И картошки накопаем. *(«копают»)*

Срежем мы кочан капусты, *(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный, *(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко *(«рвут»)*

И вернемся по дорожке*. (шаги на месте)*

*Воспитатель:* Отдохнули, а сейчас лепим морковку.

*Спросить детей как они будут лепить морковку. Уточнить и обобщить разные предложения и показать рациональный способ лепки (берем пластилин скатываем конус в ладошках так, будто катаем столбик (колбаску, но сильнее сжимаем ладошки с одной стороны, чтобы получился узкий тонкий кончик)*

*Воспитатель:* Отдельно лепим хвостик, соединяем в пучок несколько столбиков разной длинны и слегка скручиваем, чтобы хвостик стал кудрявым

Ребята, как морковь будет расти на грядке, ведь она сидит в земле, а снаружи виден только хвостик? *Дети предлагают свои варианты.*

***Рефлексия.***

Приложение 10

**Пальчиковые игры по теме: «Овощи»**

*«У Лариски – две редиски»*  
у Лариски – две редиски. (по очереди разгибать пальчики)  
У Алешки – две картошки.  
У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.  
А у Вовки – две морковки.  
Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

*«Капуста»*

Что за скрип?  (Сжимать и разжимать пальцы)

Что за хруст?

Это что ещё за куст? (Соединить основания ладоней, пальцы – «бутоном»

покружить ими.)

Как же быть без хруста?      (Сделать из пальцев шар)

Если я капуста!

*«Салат»*  
Мы морковку чистим- чистим, (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).  
Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад).  
Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).  
И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).  
Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперёд).  
Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)

*«Огород»*  
Массаж фаланг пальцев (на каждую строчку – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца  
Вырос у нас чеснок, (указательный)  
Перец, томат, кабачок, (средний)  
Тыква, капуста, картошка (безымянный)  
Лук и немножко горошка.  (мизинец)  
Овощи мы собирали, (мизинец)  
Ими друзей угощали, (безымянный)  
Квасили, ели, солили, (средний)  
С дачи домой увозили.  (указательный)  
Прощай же на год, (большой палец левой руки)  
Наш друг – огород!  (большой палец правой руки)

*«Овощи»*  
В огород пойдем, (маршировать на месте)  
Урожай соберем.  (идти по кругу, взявшись за руки)  
Мы морковки натаскаем, (имитировать, как таскают)  
И картошки накопаем, (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)

*«В нашем огороде»*

В нашем огороде много овощей

Их пересчитаем, станет веселей.

(сжимаем – разжимаем пальцы)

Морковка, лук и огурец,

Помидор и перец.

(загибаем пальцы, начиная с большого)

Пять видов овощей назвали,

Пять пальчиков в кулак зажали.

(сжимаем – разжимаем пальцы)

«Чищу овощи для щей» (вертикальные движения руками, словно отряхиваем земли)  
Сколько нужно овощей? (пожимают плечами)  
Три картошки, (загибаем три пальца на левой руке)  
Две морковки, (загибаем еще два пальца)  
Луку полторы головки, (загибаем пальцы на правой руке)  
Да петрушки корешок, (еще один палец на правой руке)  
Да капустный кочешок (загибаем палец)  
Потеснись-ка ты, капуста, ("раздвигаем" в сторону капусту)  
От тебя в кастрюле густо!  
Раз! (выставляем большие пальцы рук)  
Два! (указательные - другие в кулаке)  
Три! (выставляем средние пальцы рук)  
Огонь зажжен, (хлопаем)  
Кочерыжка, кочерыжка, (показать большой палец)  
Выйди вон! (спрятать руку с «кочерыжкой» за спину)

*Капуста*  
Мы капусту рубим-рубим,  
(движение прямыми ладонями вверх-вниз)  
Мы капусту солим-солим  
(поочередное поглаживание подушечек пальцев)  
Мы капустку трем-трем,  
(потирать кулачок о кулачок)  
Мы капусту жмем-жмем.  
(сжимать и разжимать кулачки)  
Попробовали… Пересолили…

**Список литературы**

1. Исхакова Г.З. Стихи про овощи – [сайт]. – 2019. – URL: <https://2018.vospitately.ru/publikacii-vospitateley/mart/no-3816-tematicheskie-fizkultminutki-zima/> (дата обращения 01.10.2022);
2. Ерёмина Е.Г. Картотека загадок на тему "Овощи"| – [сайт]. – 2021. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/12/05/kartoteka-zagadok-na-temu-ovoshchi> (дата обращения 01.10.2022).