

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 25 «Малыш»

Проект: «Хороша моя капуста»



Выполнили: Шамарина А.А.

Карпинск, 2021

- **Тип проекта:** Познавательно-творческий
- **Продолжительность проекта:** неделя
- **Возраст детей:** подготовительная группа.
- **Участники проекта:** Воспитатели, дети, родители.

Актуальность

Актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В питании ребенка непременно должны присутствовать витамины, а живые витамины содержатся именно в овощах, фруктах и ягодах. Капуста не только полезный, но ещё очень вкусный продукт правильного, здорового питания. А разнообразие сортов и приготовленных из неё блюд не знает себе равных. Капустой можно наслаждаться круглый год. Недаром говорят «Капуста- королева питания».

Капуста на нашем столе считается самым простым и привычным овощем. Из нее можно готовить абсолютно все – салаты, супы, вторые блюда, выпечку. Она растет в любом огороде и проста в выращивании. Но как выяснилось, что не все ребята ее любят употреблять в пищу. Поэтому было решено узнать о капусте как можно больше.

Детей заинтересовало: откуда появилась капуста, какие виды капусты существуют, их внешний вид, особенности; какими свойствами обладает капуста и какие блюда из нее можно приготовить.

Цель проекта:

Воспитывать осознанное отношение к здоровому питанию, расширять представление детей о капусте, как о полезном продукте.

Задачи проекта:

- Познакомить детей с историей появления капусты в жизни человека, выявить интересные факты в «биографии» капусты.
- Обобщить и расширить знания детей о капусте: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твёрдости (мягкости).
- Сформировать представления детей о разнообразии видов капусты.
- Дать понять, какими лечебными, оздоровительными свойствами обладает капуста.
- Познакомить с разными блюдами из капусты.
- Помочь детям полюбить капусту и понять, что капуста наиболее полезна и необходима любому человеку каждый день.

1 этап. Подготовительный

- подбор познавательной и художественной литературы;
- беседа о пользе капусты.

2 этап. Поисковый

- чтение познавательной литературы, отгадывание загадок о капусте;
- просмотр презентаций о видах капусты;
- сбор информации у родителей;
- составление рассказов о капусте;
- знакомство с частями капусты;
- узнавание о полезных и целебных свойствах капусты;
- рассматривание листьев капусты через лупу;

3 этап. Заключительный

- рецепты от родителей по приготовлению блюд из капусты;
- выставка из капусты;
- музыкальное развлечение «Капустные посиделки».
- выставка детских работ, рисование «Капуста», нетрадиционное рисование капустным листом, лепка, коллективная аппликация «Матушка капуста», объемная аппликация - «Цветная капуста».

Конспект занятия по лепке

Тема: «*Капуста*»

Программные задачи: развивать восприятие, умение замечать отличия от основной эталонной формы. Закреплять умение лепить предметы или их части круглой, дискообразной формы, пользуясь движением всей кисти и пальцев. Учить передавать некоторые характерные признаки: углубление, загнутые края круга, разные размеры и толщина круга.

Материал: дощечки, салфетки, пластилин зелённых оттенков, стек (на каждого ребенка, картинки с изображением капусты *(или муляжи)*).

Картинки: различные сорта капусты.

Ход занятия: Предложить детям вспомнить, что нам принесло лето, какие овощи. Названные детьми овощи можно дополнить; спросить, кто из ребят с родителями летом ухаживал за капустой *(поливал, окучивал, рыхлил землю)*. Спросить, какую капусту они видели, выращивали, какие сорта видели и знают. Показать детям картинки с изображением разных сортов капусты *(или муляжи)*. Уточнить форму, цвет; обратить внимание детей на их характерные особенности. Спросить о различии одних и тех же частей капусты, сортов. Уточнить вместе с детьми приемы лепки. Показать, как нужно лепить листья *(раскатать шар, сплющить его в диск, слегка вмять середину диска, сделать края листа не ровные)*. В процессе работы обращать внимание детей на действия обеими руками и пальцами. Вызвать у ребят желание добиваться получения характерной формы. По окончании занятия все работы рассмотреть, подчеркнуть разнообразие решений, передачу характерных особенностей формы капусты, ее листьев. Предложить детям выбрать наиболее интересные работы, отметить их выразительность.

Конспект занятия по аппликации.

Тема «Матушка Капуста»

Программные задачи: продолжать отрабатывать умение детей вырезать предметы круглой и овальной формы из квадратов и прямоугольников, срезая углы способом закругления. Учить детей делать ножницами на глаз небольшие выемки для передачи характерных особенностей капусты. Развивать координацию движения обеих рук. Закреплять умение аккуратно наклеивать изображения.

Материал: салфетки, клей, кисточки, ватман, ножницы, зелёная бумага разных оттенков, поделки капусты или свежая капуста.

Ход занятия: рассмотреть с детьми кочан капусты разных размеров, спросить о ее форме, цвете. Уточнить прием вырезания листков, предложить каждому ребенку вырезать несколько листов капусты. Каждому ребёнку раздаётся зелёные листы квадратной формы, все квадраты разных размеров (*большие, маленькие, средние*) из этих квадратиков ребята должны вырезать листья капусты. В процессе занятия следить за правильным использованием ножниц, добиваться плавной линии закругления. Обращать внимание детей на угловатые срезы: объяснить, что так получается потому, что ребенок поворачивает бумагу не плавно, а толчками, резко сжимает ножницы. Применять индивидуальный показ. Далее все вырезанные капустные листья собираются и выполняется коллективный сбор «*Матушки капусты*», дети по очереди приклеивают листья капусты, распределяют какой лист куда приклеить. После окончания работы показать собранную «*Матушку капусту*» и увидеть на ней все детали капусты, какие по цвету, какие по форме листья, обсудить.

Конспект занятия по рисованию.

Тема «Лесные просторы»

Рисование в нетрадиционной технике - рисование капустным листом.

Программные задачи: познакомить с новой техникой рисования - рисования капустным листом. Вызвать у детей положительные эмоции, используя художественное слово, музыку. Развивать навыки общения и речь.

Совершенствовать навыки нетрадиционного изображения капустным листом.

Материал: тарелочки, краски разного цвета, лист бумаги, листья пекинской капусты, баночки с водой, кисточки №7, салфетки.

Картинки: различных лесов в разное время года.

Ход занятия: звучит аудиозапись «Лесная мелодия». Под эту мелодию дети рассматривают картинки разнообразных лесов, представляя себя в нём. Дети внимательно рассматривают картины и замечают особенности деревьев и рассказывают о них. Далее ребятам предлагается создать свой лес, только необычным путём, каждому ребёнку раздаётся по листу пекинской капусты, которую они макают в мисочку с краской, далее наносят лист капусты на общий лист бумаги, распределяя деревья на разные горизонтальные линии и так несколько раз пока не получится картина «Лесные просторы», деревья должны занимать большую часть бумаги. Далее получается красивая картина, дети её обсуждают.

СТИХИ

О. Шалимова

Бабушка Капуста
 Кофт надела густо!
 Кофта белая внутри,
 Зеленее – штуки три,
 Гуще зелень – три еще,
 Только это же не все!
 Листья нижние, что внешне,
 Составляют край одежды,
 Наклонились до земли,
 Корень спрятали они,
 Чтоб водичкою земляца
 С ним могла бы поделиться!

А. Осинкин

Обучались мы искусству
 Квасить свежую капусту,
 Оказалось в этом деле,
 Многое мы не умели.
 Качены почистив дружно,
 Что с ней делать дальше нужно?
 Как нарезать неизвестно,
 Долго думали совместно.
 И вопрос тот, если честно,
 Мы решали безуспешно,
 И комбайном в бак буквально
 Нарубили моментально.
 Дальше резали морковь,
 Опыт был, справлялись ловко.
 Ту капусту, что в начале
 Мы порезали, помяли.
 И закончив подготовку,
 В бак добавили морковь,
 В нём мы всё перемешали,
 Очень долго мяли, мяли,
 Подсолили и под пресс,
 Всё, окончился процесс!

С. Прохоров

Про капусту в огороде
Я хочу вам рассказать,
Как известно всем в народе,
Ее просто собирать.
Но растить её труднее,
Много надо поливать,
Сорняки надо смелее
Без пощады выдирать.
Это ж наш продукт любимый!
Её варят и солят.
Компонент незаменимый
Для девчонок и ребят.
Пирожки, скажу, с капустой
Очень даже хороши!
Из капусты щи густые
Всем приятны для души.
Есть в капусте витамины
А, В, С и даже Е!
Они умные картины
Пробуждают в голове.

Д. Толстой

В огороде нашем пусто:
Собран урожай почти.
Но осталась вся капуста –
Ей положено расти.
Под широким, плотным листом,
Как под шубой, кочаны.
Им туман и холод мгlistый,
и морозы – не страшны.
Белобокие, тугие.
Еле мне кочан поднять!
Не известно, как другие –
С нетерпением жду я дня,
Когда бабушка их будет
Шинковать, в засолку класть.
Мне же праздник среди буден –
Кочерыжек сочных сласть.

Загадки

<p>Очень узкие «ворота» Вова сделал для меня, Семьдесят пять на мне пальто, И не застегнёт его никто.</p> <p style="text-align: right;">Капуста</p>	<p>Зеленая толстуха Надела уйму юбок, Стоит теперь на грядке Как балерина в пачке.</p> <p style="text-align: right;">Капуста</p>	<p>Был ребенком - Не знал пеленок, Стал стариком - Сто пеленок на нем.</p> <p style="text-align: right;">Капуста</p>
<p>Растолстел совсем наш дед, В сто шубеек он одет. На дворе сентябрь идёт, А дедок морозов ждёт, Чтобы с грядки мог уйти И в другой приют прийти. Бочку, банку и стеллаж Приглядел дедуля наш.</p> <p style="text-align: right;">Кочан капусты</p>	<p>Что за скрип? Что за хруст? Это что ещё за куст? Как же быть без хруста, Если я...</p> <p style="text-align: right;">Капуста</p>	<p>Не могу «<i>проехать</i>», что-то - Растолстела очень я. И разденусь я немного, Сорок шуб с себя сниму, Не останусь я голой, Только сразу не пойму? Почему сажают тесно В грядках узких - бок о бок? Всем, конечно, интересно: Кто я, круглый «<i>колобок</i>»?</p> <p style="text-align: right;">Капуста</p>

Памятка для родителей.

О пользе капусты.

Все элементы, содержащиеся в капусте, а также целлюлоза (1-1,6% - благоприятно влияет на перистальтику кишечника, влияют на питательные и целебные эффекты этого овоща. Уже в древние времена был известен терапевтический эффект капусты. Римские врачи с помощью капусты лечили широкий круг болезней: начиная с болезней легких, печени, артритов, запоров, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, и заканчивая бессонницей. Римский врач Марк Катон написал трактаты, в которых с большим энтузиазмом отзывался о капусте и ее целебных свойствах.

Начнем с самого начала - листьев капусты, которые используются чаще всего для всех видов обертываний. При растяжении, артрите, ревматических болях, язвенной болезни или воспалении вен использовали припарки из свежих листьев капусты. Сок из свежей капусты, разбавленный водой, также имеет терапевтический эффект. В частности, он является прекрасным средством исцеления в случае язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (в связи с наличием редкого витамина U, помогает в лечение болезней органов дыхания и голосовых связок, холецистита, заболеваний печени и селезенки, диабета, воспаления толстой кишки и гипотиреоза. Как сообщается в американском исследовании, пациенты с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки перестают испытывать боль уже через пять дней «капустного лечения». С другой стороны, швейцарские врачи подтвердили положительные результаты лечения на основе капустного сока в случае воспаления слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, и неспецифического язвенного колита. Противопоказанием к применению такого лечения является повышенная кислотность или расширенный гипертиреоз.

Целебные свойства также имеют семена капусты. Приготовленный из них отвар с добавлением сока капусты является прекрасным средством от бессонницы. Мякоть листьев с добавлением белка из куриных яиц используется при лечении гнойных ран и ожогов, т. к. содержащиеся в капусте фитонциды уничтожить золотистый стафилококк, микобактерии туберкулеза и другие бактерии.

Все преимущества капусты могут быть использованы человеком, если ее правильно приготовить. Капуста таких видов, как белокочанная, краснокочанная, савойская или брюссельская, приготовленная простыми способами, должна быть основой здорового питания. Негативные мнения об этих овощах (якобы капуста трудно переваривается, у нее низкое содержание белка, она излишне отягчает кишечник, происходят от невежества. Проведенные в последние годы исследования показали, что капуста теряет все богатство своих полезных элементов только в процессе слишком длительного приготовления, пересаливания, добавления воды, в которой мы готовим овощи. Что и приводит к проблемам с пищеварением, вздутию живота.



ФОТО



Составляли рассказ о капусте по схеме



Эксперимент
Окрашивание капустных листьев



ТВОРЧЕСТВО



«Матушка – Капуста»



Рисование капустными листьями



Лепка

Объёмная аппликация



Творческая выставка из капусты



Развлечение – «Капустные посиделки»

