

Забытые факты о плодах.

Дошкольное детство – самый важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни. У него начинает формироваться определенные отношения к людям, труду.

Забота о здоровье - главный фактор в создании комфортных условий жизни. Прививать эту заботу нужно с детства. Эта ответственность ложится на плечи родителей пока ребенок еще маленький. Таким образом, главная задача в сохранении здоровья - это расширение знаний о питании и пользе продуктов. Бережное отношение к своему здоровью формируются через систему разнообразных мероприятий: понятие разнообразного питания и образ жизни.

Говорить об этом можно очень много и долго, но давайте же, взрослые, проводить больше времени с детьми и рассказывать о необходимости быть здоровым. В непринужденной беседе дети запоминают много информации, пытаются больше узнать, а в это время им можно открывать секреты.

Интересная познавательная информация об овощах для старших дошкольников и младших школьников.

Прикоснемся к некоторым интересным, но мало кому известным фактам.

Итак, овощи и фрукты - это неотъемлемая часть в нашей жизни. Каждый день мы потребляем их в пищу. Не смотря на известность этой знакомой еды, дары природы хранят в себе много неизвестного и удивительного.

Картофель появился в Европе в середине XVII века как декоративное растение. Рассказывают, что некий адмирал привёз это растение в Англию и, когда его вырастили, угостил друзей его стеблями и листьями, поджаренными в масле. Гости долго морщились.

В XVIII веке в России при дворе это блюдо подавалось в качестве десерта. Перед употреблением его варили и густо посыпали сахаром. А вот хранить в одном лукошке картофель и лук нельзя, так как они быстро начнут портиться.

Морковь с 1991 года в Европе считается фруктом. В пределах европейских стран больше никто не смеет называть её овощем или корнеплодом. Португальцам это позволяет продолжать изготовление и экспорт морковного варенья, ибо, по европейским стандартам, варенье делается только из фруктов.

Огурец в начале XVIII века в Англии был большой редкостью, а врачи соревновались в поисках отрицательных его качеств. Одни считали его просто ядовитым, другие — «охлаждающим» и вызывающим простуду.

Некоторые ученые считают, что в помидорах находится гормон радости, потому этот овощ служит также хорошим борцом с депрессией. В общем, даже этих аргументов достаточно, чтобы понять, что помидор должен обязательно присутствовать в нашем рационе — полезность его крайне велика. Кроме многообразия витаминов и питательных веществ, содержащихся в томатах, есть вещество, — ликопин. Ликопин снижает риск развития сердечно - сосудистых заболеваний. Чтобы салат из помидоров принес максимум пользы, подавать его стоит с подсолнечным маслом. Вместе с растительными

жирами ликопин усваивается намного лучше. Помидор тоже считался ядовитым. Например, в книге «Полное руководство по садоводству», изданной в Дании в 1774 году, писалось: «Плоды эти крайне вредны, так как сводят с ума тех, кто их поедает». На Руси помидоры долго называли «бешеными ягодами».

Репу когда-то сеяли изо рта. Дело в том, что у репы очень мелкие семена: в одном килограмме их больше миллиона, и вручную их просто не разбросать. Однако и плевать — дело не простое, поэтому лучшие «плевалышки» ценились и почитались в народе.

Отваром свёклы в России пользовались как дезинфицирующим средством и, естественно, ели её варёной и сырой. А попала она к нам из Византии, о чём говорит происхождение русского названия от греческого слова «сфекели».

Переходи к перцу. По содержанию витамина С сладкий перец превосходит лимон и даже чёрную смородину! Наибольшее количество витамина содержится около плодоножки, то есть в той части плода, которая обычно срезается во время очистки.

В перце аскорбиновая кислота сочетается с витамином Р, что способствует укреплению кровеносных сосудов и их стенок. В перце провитамина А больше, чем в моркови: употребление 30-40 грамм перца в день способствует росту волос, улучшает зрение, состояние кожи и слизистых оболочек организма

Яблоки содержат много углеводов, витаминов и минеральных веществ. Очень полезно с утра съесть яблоко, потому что оно прекрасно бодрит и придает организму энергию на целый день.

Вещества, содержащиеся в грейпфрутах, могут вызвать опасную для здоровья человека химическую реакцию с веществами, которые входят в состав некоторых лекарств. Поэтому, медицинские препараты нельзя запивать грейпфрутовым соком или заедать плодами.

Банан это трава, а не фрукт. Другими словами это самая высокая и прочная трава, семейства орхидей, а банан это ее ягода.

Специалисты до сих пор не решили, овощем или фруктом является ананас. Во времена Екатерины II вельможи-гурманы широко использовали его в застольях, хотя и непривычным для нас образом. Так, граф Александр Строганов подавал ананас в уксусе, а у графа Завадовского ананасы шинковали, как капусту, хранили в кадках и варили затем из них борщ и щи.

Одним из самых интересных овощей является арктический хрен. Его можно встретить в далёкой Гренландии. Он цветёт даже тогда, когда наступают сильные морозы.

Горошек был первым овощем, закрытым в консервную банку

Есть много видов капусты: краснокочанная, белокочанная, цветная...

Ребенок познает мир во всем его многообразии, через те виды деятельности, которые ему понятны и близки. В этом контексте ведущую позицию занимает игра. Поэтому реализация цели развития и воспитания осуществляется через игровые элементы.

В игре развиваются духовные и физические силы ребенка, его внимание, память. Кроме того, игра-это своеобразный свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта по данной теме.

Предлагаются развивающие игры.

• **Д/упр. «Назови ласково»** (образование существительных с уменьшительно-ласкательными суффиксами в ед. и мн. числе) :

огурец – огурчик – огурчики,

перец – перчик – перчики,

яблоко – яблочко – яблочки,

груша – грушка – грушки,

Д/упр. «Назови, какой?» (образование относительных прилагательных) :

сок из помидоров – томатный,

сок из яблок – яблочный, (из слив, апельсин, винограда, персика)

сок из моркови – морковный,

варенье из персиков – персиковое,

варенье из абрикосов – абрикосовое.

Д/упр. «Скажи наоборот» (подбор слов-антонимов):

картофель крупный, а редис - (мелкий,

перец внутри пустой, а морковь - (полная,

помидор мягкий, а огурец - (твёрдый,

персик большой, а абрикос - (маленький,

апельсин круглый, а банан - (длинный,

лимон кислый, а персик - (сладкий).

Усвоить материал по теме вам помогут игры:

• **Игра «Узнай на вкус».** Ребёнок закрывает глаза, а взрослый кладёт ему в рот кусочек морковки, огурца или другого овоща. Такая же игра проводится с фруктами. Ребёнок должен угадать, что это.

- **Игра «Узнай на ощупь».** Ребёнок ощупывает овощ или фрукт, находящийся в непрозрачном мешочке.
- **Д/упр. «Четвёртый лишний»** (выделение лишнего предмета из группы предметов).
Например: яблоко, груша, ваза, лимон (ваза) ; лимон, персик, помидор, абрикос (помидор) ; лук, репа, крапива, чеснок (крапива) .Обязательно спросите ребёнка, почему он выбрал в качестве лишнего тот или иной предмет.
- **Игра «Придумывание загадок об овощах и фруктах».** Взрослый описывает какой-либо овощ или фрукт, например: этот овощ зелёный, овальный, твёрдый, сочный. Ребёнок угадывает, что это. Затем загадывать учится сам ребёнок, а угадывает взрослый. Объясните ребёнку, что нужно указать, какой овощ или фрукт по вкусу, форме, цвету, на ощупь.
- Лепка, аппликация и рисование овощей, фруктов, штриховка контуров в различных направлениях.

Пальчиковая гимнастика «Апельсин»

Мы делили апельсин	Изображают апельсин – пальчики в кулаке
Много нас,	Руки согнуты в локтях, шевелят пальцами
А он – один.	Пальцы сжаты в кулачки, кроме указательного.
Эта долька – для ежа! Эта долька – для чижа! Эта долька – для утят! Эта долька – для котят! Эта долька – для бобра! А для волка – кожура	Загибают по одному пальцу на обеих руках, начиная с мизинца.
Он сердит на нас – беда!	Сжимают и разжимают пальцы на обеих руках
Разбегайся, кто куда...	Пальцы разбегаются по столу.

Можно прослушивать сказки про овощи и фрукты, разгадывать загадки.

Отличные впечатления создадут у ребенка, если останется фото после урожая даров природы. Потом можно делать всевозможные поделки, касающиеся темы овощей и фруктов и конечно же подкреплять это заучиванием стихов.