

# Тематическая неделя «Овощи, огород»

С **29.09 по 03.10** в нашей группе была неделя знакомства детей с овощами, которые выращивают на огороде. С детьми мы расширяли представления детей об овощах, местах их произрастания, изучали существенные признаки.

Детям удалось увидеть настоящую репку, привезённую из деревни.



Узнали, что репа является одним из древнейших овощей на планете, она еще и полезная.

Вместе с воспитателем рассмотрели репу, увидели где корешок и где вершок, выяснили, что репа пахнет капустой и на вкус кисло-сладкая, молодые корнеплоды можно употреблять в сыром виде, добавляя в салаты. Более старые обычно варят, используют для приготовления супов, рагу, овощных пюре, ее маринуют и запекают. Вспомнили русскую народную сказку «Репка», которую дети очень любят слушать.



Репа была самым популярным овощем на Руси до того момента, как картошка приехала в Европу. Сейчас популярность репы не велика, но стоит отметить, что репа крайне полезный для организма продукт. В старину часто ее использовали как лечебное средство, а только потом уже начали употреблять в пищу. Этот овощ растет в земле и ценный помощник в борьбе с болезнями, кладезь витаминов и макро- и микроэлементов, минералов, а также солей, которые так необходимы нашему организму.

Репа является полезным и питательным овощем, источником важных для человека веществ, который:

- содержит витамины группы В, С, РР, провитамин А, полисахариды, стерины, фолиевую кислоту, антиоксиданты;
  - позволяет поддерживать здоровый вес за счет высокого содержания клетчатки;
  - полезен для сердца — снижает кровяное давление и предотвращает чрезмерное образование тромбоцитов;
  - улучшает работу печени и активизирует выделение желчи, что препятствует образованию желчных камней и способствует снижению уровня холестерина;
  - содержит лизоцим — вещество с очень сильной антимикробной активностью.
- 

Сегодня репа – редкий гость на наших столах. Ее место занял картофель. А меж тем, этот продукт обладает разными преимуществами, а полезные свойства репы не заменит ни один другой овощ.

Таким образом, дети пришли к выводу, что репа – это находка для человека, не только ценный овощ, но и очень полезный продукт, который позволит им меньше болеть и всегда быть в хорошем настроении.

На этой неделе мы с детьми рисовали овощи на грядке, много нового узнали про каждый овощ.





Учились рисовать овощи, подбирать краску по назначению, окрашивать, не выходя за контур, располагать сюжет по центру листа.

На занятии воспитывали навыки сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, инициативности, аккуратности в работе.

**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!**

**Информацию подготовила: Карандей Елена Викторовна,  
воспитатель группы «Одуванчик»,  
детский сад №162, корпус 3  
Октябрь 2025**

