Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга»



**Краткосрочный проект**

на тему: «Микрозелень - чудо на подоконнике».

Тьютор:Куччаева З.Г.

**Тазовский 2022г.**

**Введение**

В последнее время у сторонников здорового образа жизни на пике популярности выращивание микрозелени. Эта модная тенденция здорового питания заключается в употреблении в пищу молодых ростков овощных культур, злаковых и многих видов зелени.

Богатые витаминами и минералами, они укрепляют иммунитет человека и становятся отличной профилактикой заболеваний сердца, нервной системы, помогают выводить токсины из организма, назначаются диетологами для борьбы с ожирением, а еще улучшают состояние кожи и волос человека.

Микрозелень можно найти на прилавках супермаркета, а можно вырастить самостоятельно у себя в детском саду. Проращивание семян не потребует много сил, времени, особых навыков, а рассада займет совсем немного места.

Пользуясь советами, мы решили вырастить микрозелень используя разные методы, и на протяжении всего года иметь у себя маленький, но очень полезный огород на подоконнике.

Микрозелень, или так называемый микрогрин – это молодые ростки растений, которые растут не более 14 дней. Сейчас они активно входят в моду, так как имеют большое разнообразие видов, очень полезны и легко выращиваются. Особенно микрозелень актуальна в зимнее время, когда свежие овощи в магазинах значительно дороже и не отвечают тем вкусовым качествам, к которым мы привыкли в сезон.

**Цель проекта:** изучить основные методы выращивания микрозелени в домашних условиях.

**Задачи проекта:**

1. Заготовить емкости для выращивания микрозелени.

2.Приобрести по возможности семена растений, рекомендуемых для выращивания.

3.Вырастить микрозелень за 7-14 дней.

4. Выработать рекомендации по выращиванию микрозелени.

5. Посадить микрозелень.

6. Вырастить микрозелень, Ухаживать за растениями.

7.Развивать интерес у детей к выращиванию растений.

8.Развитие любви к труду.

**Предмет проекта**: микрозелень

**Методы проекта:** наглядные, практические, исследовательские.

**Актуальность:**

Выращивание микрозелени – это новое веяние в обеспечении населения круглогодично полезным продуктом питания и витаминами. Микрозелень — это побеги зеленых, овощных и зерновых культур в фазе двух листочков. В молодых побегах в десятки раз больше витаминов и микроэлементов, чем в плодах и взрослых растениях, при этом калорийность минимальная. Побеги растений сохраняют вкус культуры, что позволяет применять их в роли интересных специй и разнообразить свой рацион. За счет высокой концентрации полезных органических соединений микрозелень способствует укреплению здоровья. Антиоксиданты, содержащиеся в составе молодых побегов, служат защитой от развития в организме патологических процессов. Благодаря им улучшается кровообращение, снижается уровень вредного холестерина, а с ним и риски сердечно-сосудистых заболеваний.

**Почему стоит начать выращивать микрозелень.**

Микрозелень легко сможет вырастить не только профессионал в промышленных условиях, но и любой желающий, и у вас получится как получилось у нас с ребятами.

1. Микрозелень можно сеять и собирать круглый год.
2. Простая технология выращивания микрозелени. Не требует особых усилий и денежных затрат.
3. Мини-росткам не нужно много места для своего роста.
4. Короткий срок вегетации (от 5 до 14 дней).
5. При выращивании микрозелени не нужно вносить удобрения, а благодаря короткой вегетации мини-растения не страдают от нашествия вредителей или заражения болезнями. Поэтому это экологически чистый продукт.
6. Большое разнообразие растений, которые подходят для такого метода выращивания. Каждый сможет подобрать именно ту культуру, которая ему понравится и не принесет вреда здоровью.
7. Большая польза для человека. Частое употребление микрогрина может нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, поможет очистить организм от шлаков и токсинов, снизить вес, улучшить состояние волос, кожи и ногтей.
8. Микрозелень можно добавлять во все блюда. Она придаст обычным рецептам красивый аппетитный вид и улучшит их вкус.

Выращивание в контейнере — это самый распространенный способ выращивания микрогрина, с помощью которого растения сможет вырастить любой начинающий. Также он отлично подходит для всех культур.

**Условия выращивания микрозелени**

* Оптимальной температурой для выращивания микрозелени является 20-22 ºС. При ее снижении, растениям понадобиться больше времени для роста, а при повышении, они могут запреть или пересохнуть.
* За свой короткий рост, микрогрин не успевает заразиться какими-либо заболеваниями. Но бывают и исключения. При переизбытке влаги или плохом качестве семян на них может появиться плесень.
* После каждого сбора урожая, емкость, которая будет повторно использоваться должна тщательно очищаться и дезинфицироваться.
* Коврики из льна, вату, кокосовый субстрат и т.д., не стоит применять второй раз. В случае, если планируете вторично использовать почву, ее нужно прокалить и продезинфицировать раствором магранцовки.
* Размещайте мини-ростки на солнечном месте, но избегайте прямых солнечных лучей. Микрозелени столько света не требуется, это может лишь высушить растения или привести к активному росту патогенных грибов.
* Не стоит превышать густоту посева, так как проростки будут хуже проветриваться и в результате на них появиться плесень.
* Также стоит уметь отличать плесень от наличия нормальных корневых волосков на проростках. Они нужны для лучшего удерживания влаги. Корневые волоски имеют нечеткую структуру, плесень больше напоминает паутину. Плесень, в отличии, от волосков, слизистая на ощупь. Также при наличии плесени на корнях появиться характерный запах. Плесень исчезает после полоскания водой, а корневой волос возвращаться через пару часов. И последнее, здоровые волоски располагаются только на корнях, а плесень может поражать все части растения.

**Этапы работы.**

|  |  |
| --- | --- |
| 07.10.2022г | Беседа с детьми на тему «Что такое микрозелень»  Практическая работа: подготовка лотков для выращивания семян, посадка семян на льняной коврик, полив семян. Поместить лотки на подоконник, под солнечные лучи. |
| 10.10.2022г. | Беседа с детьми на тему «Чем полезна микрозелень?» Практическая работа: полив проростков, наблюдение за сменами, наблюдение за корнями зелени. |
| 11.10.2022г. | Беседа с детьми на тему: Как ухаживать за растениями? «Зелень руккола, крест-салат, брокколи - полезные свойства и применение в быту» Практическая работа: Срез урожая, угощение воспитателей. |
| 8.10.2022г.  9.10.2022г. | Выходные дни, семена проросли (брокколи,руккола,крест-салат) |

**Результатом** проектной деятельности стало выращенная микрозелень на подоконнике, в лотке на льняном коврике.



**Отчет по проектной деятельности «Микрозелень-чудо на подоконнике» в подготовительной группе «Колокольчики».**

С 7 по 11 октября в подготовительной группе «Колокольчики» проходил проект «Микрозелень-чудо на подоконнике.Дети совместно с тьютором высаживали семена крест-салата,рукколы,брокколи. Почвой для растений служил льняной коврик, так как лен хорошо удерживает влагу,и на нем хорошо можно рассмотреть корни растений.Дети выполняли всю работу совместно с тьютором. Каждыйдень поливали зелень,наблюдали стадии роста растений. После 6-7 дня угостили воспитателей.

**Результаты:** Дети познакомились с понятием «микрозелень», узнали о полезных свойствах растений; Дети самостоятельно проявляли инициативу прри поливе растений, каждое утро самостоятельно проверяли растения. В ходе выращивания микрозелени дети проявляли самостоятельность, ответственность, интересовались о поливе растений в выходные дни. Подведя итог, мы на практике убедились в том, что витаминную и минеральную экологически чистую добавку в пищу каждый из нас может легко вырастить на подоконнике. Цель и задачи проекта были выполнены в полном объеме.Ожидаемые результаты были достигнуты по окончании проекта.





