Николаевский детский сад «Чебурашка» -

филиал МБОУ «Гришковская СОШ»

Немецкий национальный район

Алтайский край

Индивидуальный познавательно - исследовательский проект «Удивительное рядом»

Исполнитель: Заковряшина Анастасия

Руководитель: Тулебаева Ирина Владимировна,

воспитатель

2021г.

Тема проекта: «Удивительное рядом»

Тип проекта:

• по направленности: познавательно – исследовательский, творческий, индивидуальный;

• по продолжительности: краткосрочный.

Исполнитель: Заковряшина Анастасия, 6 лет

Руководитель: Тулебаева И.В.

Актуальность проекта: Летом я отдыхала на солёном озере в посёлке Бурсоль и увидела как добывают соль. Мне стало интересно, почему соль лежит на дне озера и не растворяется. У меня появилось много вопросов. Поэтому я решила исследовать соль.

Проблема: Соль – незаменимый продукт питания, о которой мы ничего не знаем.

Гипотеза: Соль необходима для жизни человека.

Цель: Узнать как можно больше о соли и о её свойствах.

Задачи исследования:

1. Выяснить: что такое соль, какая бывает соль, откуда она берётся, насколько она важна для человека.
2. Ставить цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий, прогнозировать результат.

Ожидаемые результаты:

- данный проект поможет больше узнать: об особенности соли, её свойствах, о озере Бурсоль, способах добычи соли.

Методы: беседы, наблюдения, игры, чтение художественной литературы, отгадывание загадок, рассматривание иллюстративного материала, видео, экспериментально-исследовательская деятельность, исследования ребёнка совместно с родителями.

**План реализации проекта.**

**1 этап - подготовительный:**

1. **Сбор образцов соли**(морская, пищевая, йодированная; мелкая, крупная; каменная, поваренная).
2. **Подбор бесед о соли.**

Цель: Содействовать созданию проблемной ситуации для дальнейшей исследовательской деятельности.

1. **Подбор художественных произведений**(Сказки, рассказы, пословицы, поговорки, загадки о соли).
2. **Подбор опытов и экспериментов с солью.**

Цель: Пробудить интерес к естественно - научным экспериментам по изучению полезного ископаемого – соли и определению ее основных свойств.

**2 этап – технологический:**

* **Беседы**:

**- «**Что такое соль и где она используется?».

- «Белое золото земли». **Просмотр видео на тему: «Где и как добывают соль в России».**

**Просмотр видео о добыче соли в п.Бурсоль.**

* **Чтение литературы**:

- Словацкая сказка «Соль дороже золота»

- Румынская сказка «Соль в кушанье»

- Чешская сказка «Соль»

- Русская народная сказка «Соль»

- Пословицы, поговорки, загадки о соли

* **Опытно-экспериментальная деятельность**:

- «Свойства соли»,

- «Растворимость соли»,

- «Подводная лодка из яйца»,

- «Выращивание кристаллов поваренной соли»,

- «Окрашивание соли»,

- «Рисование солью».

**Творческая мастерская «Декорирование баночки разноцветной солью».**

**3-й этап – заключительный:**

* Показ презентации проекта.
* Подведение итогов реализации проекта.

**Заключение.**

Теперь я знаю, что соль – это вещество белого цвета, без запаха, имеет соленый вкус, легко растворяется в воде и других жидкостях, может образовывать кристаллы.

Соль есть в морях, океанах, соленых озерах, солончаках.

Соль нужна для нормального роста и развития всех живых организмов.

Человек использует соль в быту, в медицине, в производстве. Соль безопасна для здоровья человека, если её употреблять в небольших количествах. В год человеку достаточно 2 кг соли. Некоторые люди называют соль белой смертью и предлагают совсем отказаться от соли. Я считаю, что во всём нужна мера, тогда жизнь перестанет быть бесвкусной и пресной.

**Вывод:** соль - не только важный пищевой продукт, но и интересный материал для проведения опытов, наблюдений, применения для творчества.

**Список литературы:**

1. Воронкевич О.А. «Добро пожаловать в экологию». Санкт-Петербург, 2007 г.
2. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. «Неизведанное рядом» М., 2006 г.
3. Детская энциклопедия «Всё обо всём».
4. Интернетресурсы.

**Приложение:**

1. **Беседа о соли**

**Воспитатель**. Посмотри, у нас в группе появилась шкатулка. Давай посмотрим, что там. Какие-то мешочки в ней. Потрогай, какой на ощупь мешочек. А теперь понюхай, пахнет? Значит там находится вещество без запаха, мелкое на ощупь, а у кого-то крупное с горошек. Что же это может быть? Ты любишь разгадывать загадки? Тогда отгадай, что спрятано в мешочках?

Воспитатель загадывает загадку:

Без нее, ребята, повар, просто, как без рук,

И становится вся пища несъедобной вдруг!

Если в ранку попадет – испытаешь боль.

Вы, конечно, догадались. Ну, конечно, это …*(соль)*

Откройте мешочки. Что там? (соль)

**Воспитатель высыпает соль из мешочков в емкости и задаёт вопросы**

. Для чего нужна соль? ( Соль необходима для жизни и здоровья человека)

. Где люди используют соль? (её используют для приготовления пищи)

. Для кого ещё соль нужна в природе? (соль нужна для животных)

- Я вам рассказу немного о соли

**Соль** - полезное ископаемое, природный **элемент**. **Соль бывает каменная**, морская и поваренная.

Происхождение слова *«****соль****»*, по мнению некоторых учёных, связано с Солнцем: старинное славянское название Солнца – Солонь.

Без соли человек жить не может, это плохо влияет на его здоровье. Много лет тому назад соли добывали мало, и она была дороже золота. Соль была дорогим товаром. У кого была соль на столе, тот считался богатым человеком. Подавали ее знатным людям, остальные уходили «несолоно хлебавши». К соли относились уважительно. Отсюда народная примета – соль рассыпал – к ссоре.

**Соль -** это природное вещество. Она бывает разной и её используют в пище. Соль просто необходима человеку. На кухне соль можно использовать в качестве приправы к различным блюдам.

Соль нужна не только людям, но и животным, но только в небольших количествах.

- Соль полезна или вредна? (соль полезна)

- Конечно, полезна, так как соль содержит минеральное вещество – ЙОД

Как люди стали добывать **соль**?

**Просмотр видео на тему: «Где и как добывают соль в России».**

Наша планета очень богата солёными месторождениями.

Люди научились добывать **соль** различными способами

Так  **соль** добывают в соляных шахтах. Ребята, а как вы думаете, как **соль туда попала**? Месторождения каменной соли находятся высоко в горах. Но очень давно на месте гор был океан. Со временем, в условиях жаркого климата, морская вода испарялась, и **соль кристаллизовалась**. И образовались горы.

Еще способ добычи соли — выпаривать морскую воду до тех пор, пока на её поверхности не образуются кристаллы, которые можно собрать в корзины.

Как вы думаете, нужна ли **соль нашему организму**?

Да, **соль необходима человеку**. Недостаток соли может привести к заболеваниям сердца, нарушением пищеварения, разрушением костной и мышечной ткани.

Без соли человек жить не может, это плохо влияет на его здоровье.

Воспитатель: - Где можно использовать **соль**?

В выработках соляных шахт создают подземные лечебницы, санатории.

Там очень целебный воздух и совсем нет вредных микроорганизмов.

Также **соль** используют в народной медицине (ингаляции, промывание носа, солевые компрессы при ушибах, полоскание горла).

А еще соль полезна и животным.

В приготовлении пищи: мы каждый день с вами солим пищу. Поэтому **соль** используется в кулинарии, в приготовлении различных продуктов питания.

В **консервировании овощей**: **соль** в жизни людей была важным продуктом.

На улице: На улице для безопасности человека дворники и специальные машины посыпают **солью дорожки и лёд**. Это нужно для того, чтобы человек идя по дорожке, не поскользнулся, не упал.

**Игра «Соль полезна для того, чтобы ….»**(мешочек с солью дети передают друг другу по кругу, отвечая на вопрос)

                      1. Чтобы консервировать овощи

                      2.Чтобы использовать в медицине

                      3.Чтобы посалить суп

                      4.Чтобы посыпать дорожки зимой

                      5.Чтобы добавить в жареную картошку

                      6.Чтобы посалить салат

                      7.Чтобы засолить грибы и т. д.

**Беседа на тему:** «**Белое золото земли».**

Ребята я хочу сегодня поговорить с вами о белом золоте земли!!!

Сейчас я загадаю вам загадку а вы отгадайте о каком золоте пойдет речь

- Ребята вы любите разгадывать загадки? (да)

- Тогда отгадайте, что спрятано в моей коробочке?

Загадка: Отдельно – я не так вкусна

Зато бела и солона

И в пище - каждому нужна (соль).

А теперь послушайте, я вам рассказу немного о соли. Ребята как вы думаете а почему я назвала соль белым золотом??

**ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

**1.1. Свойства соли**

**Опыт № 1. «Свойства соли».**

Рассмотреть объект (соль), лежащий на столе, определить его свойства. Отметить, что объект безопасен для здоровья человека, если его употреблять в небольших количествах. Обследовали объект, на запах, вкус.

**Вывод:** неизвестный объект – это соль, она белого цвета, без запаха, солёная на вкус, имеет кристаллическую структуру.

**Опыт № 2. «Соль хрустит»**

Насыпать в блюдечко соль и надавливать на неё сухой ложкой, после чего услышали хрустящие звуки. Можно сравнить их с ходьбой по снегу в морозный день.

**Вывод : с**оль как и снег состоит из кристаллов. Поэтому при надавливании ложкой на соль её кристаллы трутся друг о друга и мы слышим хруст.

**Опыт № 3. «Растворимость соли».**

Взять два прозрачных стакана: один с холодной водой, другой с горячей. Насыпали в оба стакана соль и хорошо размешали.

**Вывод:** в стакане с горячей водой соль растворилась быстрее. Чем выше температура воды, тем быстрее растворяется соль.

**Опыт № 4. «Подводная лодка из яйца».**

Взять три банки: две пол-литровые и одну литровую. Одну банку наполнить чистой водой и поместили в нее сырое яйцо. Во вторую банку налили крепкий раствор поваренной соли (2 столовые ложки на 0,5 л воды) и опустить туда второе яйцо. Затем положить яйцо на дно литровой банки и постепенно подливать воду из обеих маленьких банок. В результате был получен такой раствор, в котором яйцо держалось как подвешенное. **Вывод:** в пресной воде яйцо тонет, в соленой воде оно плавает, значит, соленая вода тяжелее пресной. Соленая вода тяжелее, поэтому в море плавать легче, чем в реке.

**1.2. Влияние соли на рост растений.**

**Опыт № 5. «Как соль влияет на рост растений».**

Посадить луковицы в разную почву: в один стаканчик насыпали чернозем, а в другой – смесь чернозема с солью. Посадить две одинаковые луковицы в разную почву и наблюдать за ростом.Уход за луковицами осуществлять одинаковый.

**Вывод:** В стаканчике, где не было соли, уже на следующий день появился росток лука, а в стаканчике, где была смесь чернозема с солью, оставалось все по-прежнему.

**Опыт №6. «Получение питьевой воды из соленой».**

В глубокий таз налить воду, добавить 2 столовые ложки соли, перемешать до полного растворения соли. На дно пустого пластикового стакана положить промытую гальку, чтобы стакан не всплывал, но его края были выше уровня воды в тазу. Сверху натянуть пленку и завязать вокруг таза. В центре над стаканчиком пленку слегка продавить и положить еще один камешек (пленка не должна касаться края стакана). Таз поставить на солнце. Через некоторое время в стакане должна накопиться пресная вода.

**Вывод:** таким образом, из солёной воды можно получить пресную воду.

**Опыт № 7. «Снежная ветка сосны»**

Мы для опыта взяли ветку сосны, налили в тазик горячей воды, положили туда ветку сосны и насыпали соли.

На следующий день мы вытащили ветку и положили её сохнуть у батареи.

Ещё через 2-3 дня мы увидели, что наша веточка стала серебристая, как после мороза.

**Вывод:**  Соль может кристаллизоваться (образовывать кристаллы).

**Опыт № 8 «Окрашивание соли».**

Соль насыпать в небольшую емкость, кисточку для рисования сначала опустить в воду, затем густо набрать краску гуашь и красить соль, хорошо размешивая ее кисточкой. Когда вся соль станет крашеной, оставить ее на несколько часов для сушки при комнатной температуре.

**Вывод:**Соль можно окрашивать.

**Творческая мастерская «Декорирование баночки разноцветной солью».**

**Немного истории.**

Если обратиться к истории, то можно убедиться насколько ценным было это вещество для человека.

Соль поваренная является минеральным природным веществом и очень важным компонентом человеческой пищи. Соль выпаривают из воды, добывают из недр земли, из морской воды. Мировые геологические запасы соли практически неисчерпаемы.

Соль была очень дорогим товаром. Ломоносов писал, что в то время за четыре небольших куска соли в Абиссинии можно было купить раба. Соль подавали на стол в признак достатка и благополучия. Она обходилась настолько дорого, что на торжественных пирах ее подавали на столы только знатных гостей.

Солью запасались на случай бедствий и ею расплачивались вместо денег. Латинское слово “salarium” и английское слово “salary”, означающие «жалование», «зарплата», - имеют «солевое» происхождение. По своей ценности она приравнивалась к золоту. В Римской империи легионерам платили жалование солью. Отсюда и произошло слово «солдат».

Многие века соль была источником обогащения торговцев и предпринимателей. К соли всегда относились уважительно, экономно. Отсюда народная примета – соль рассыпал – к ссоре.

Белое золото земли – поваренная соль – с незапамятных времен является неизменным спутником человека, так как без соли жизнь невозможна. Этот ценный природный минерал, обладание которым приносило богатство и власть, долгое время был предметом ссор, раздоров, государственных конфликтов и даже войн.

Соль жизненно необходима человеку, как и всем прочим живым существам. Она участвует в поддержании и регулировании водного баланса в организме. При хронической нехватке соли в организме возможен смертельный исход. С другой стороны, смертельный исход неизбежен и при разовом переедании соли.

До появления консервов, пастеризации и холодильников соль давала возможность сохранять продукты. Поэтому она стала символом долговечности. Тысячелетия назад соль была настолько дорога, что из-за нее устраивали войны. В частности, в России в XVII веке произошел Соляной бунт, вызванный непомерно высокими ценами на соль. В отдельные исторические периоды соль ценилась наравне с золотом. Не случайно соледобыча стала одним из самых первых промыслов в Древней Руси. Сейчас соль является самой дешевой из всех известных пищевых добавок, если не считать воду.

Крупнейшим в мире солончаком является солончак Уюни в Боливии. Здесь же, на солончаке Уюни, строят отели из соли.

В настоящее время в Украине в городе Соледар Донецкой области существует уникальная возможность посетить настоящую шахту. Эта украинская шахта не опасна для людей. Главное ее отличие от большинства шахт Донбасса в том, что добывают тут... соль. Ученые 200 лет тому назад нашли месторождение соли на территории, где сейчас расположен город Соледар. Когда-то миллионы лет назад здесь находилось древнее море, которое по каким-то причинам исчезло, а запасы соли на глубине 300 метров под землей остались. Для добычи соли здесь была вырыта шахта, которая действует и в настоящее время. Сейчас на месте выработанных рудников проводят экскурсии.

Стены, потолок, фигуры и деревья – здесь всё из соли. Вся экскурсия проходит по дну древнего моря. Под землей держится постоянная температура воздуха +15 °С; даже летом в шахте во время экскурсии не обойтись без теплой одежды. В октябре 2004 года там же, в шахте, состоялся концерт Донбасского симфонического оркестра «Соляная симфония».

На территории России для получения поваренной (пищевой) соли используются следующие способы добычи: шахтный способ; озерный способ; способ добычи из моря; способ выпаривания. Для этого разрабатывают рудники, шахты; строят солепредприятия с использованием техники – солекомбайнов.

**Просмотр видео о добыче соли в п.Бурсоль.**

**Русская народная сказка «Соль»**

В некоем городе жил-был купец, у него было три сына: первый — Федор, другой — Василий, а третий — Иван. Жил тот купец богато, на своих кораблях ходил в чужие земли и торговал всякими товарами.

В одно время нагрузил он два корабля дорогими товарами и отправил их за море с двумя старшими сыновьями. А меньшому сыну ничего не доверял по торговле.

Вот как узнал меньшой сын, что его братья за море посланы, тотчас явился к отцу и стал у него проситься в иные земли — себя показать, людей посмотреть.

Купец долго не соглашался:

— Ты и головы домой не привезешь! — но все же и ему дал корабль с самым дешевым грузом: с бревнами, тесом и досками.

Собрался Иван в путь-дорогу, отвалил от берега и скоро нагнал своих братьев.

Плывут они вместе по синему морю день, другой и третий, а на четвертый поднялись сильные ветры и забросили Иванов корабль в дальнее место, к одному неведомому острову.

— Ну, ребята, — закричал Иван корабельным работникам, — приворачивайте к берегу!

Пристали к берегу, он вылез на остров, приказал себя дожидаться, а сам пошел по тропинке; шел, шел и добрался до превеликой горы, смотрит — в той горе не песок, не камень, а чистая русская соль.

Вернулся назад к берегу, приказал работникам все бревна и доски в воду покидать, а корабль нагрузить солью.

Как скоро это сделано было, отвалил Иван от острова и поплыл дальше.

Долго ли, коротко ли, близко ли, далеко ли — приплыл корабль к большому богатому городу, остановился у пристани и якорь бросил.

Иван — купеческий сын сошел в город и отправился к тамошнему царю бить челом, чтобы позволил ему торговать по вольной цене; а для показу понес узелок своего товару — русской соли.

Тотчас доложили про его приход государю; царь его позвал и спрашивает:

— Говори, в чем дело — какая нужда?

— Так и этак, ваше величество! Позволь мне торговать в твоем городе по вольной цене.

— А каким товаром торги ведешь?

— Русской солью, ваше величество!

А царь про соль и не слыхивал: во всем его царстве без соли ели. Удивился он, что такой за новый, небывалый товар?

— А ну, — говорит, — покажь!

Иван — купеческий сын развернул платок; царь взглянул и подумал про себя: «Да это просто-напросто белый песок!» И говорит Ивану с усмешкою:

— Ну, брат, этого добра у нас и без денег дают!

Вышел Иван из царских палат весьма печален, и вздумалось ему: «Дай пойду в царскую кухню да посмотрю, как там повара кушанья готовят — какую они соль кладут?»

Пришел на кухню, попросился отдохнуть маленько, сел на стул и приглядывается. Повара то и дело взад-вперед бегают: кто варит, кто жарит, кто льет, а кто на сковороде яйца бьет.

Видит Иван — купеческий сын, что повара и не думают солить кушанья; улучил минутку, как они все из кухни повыбрались, взял да и всыпал соли, сколько надобно, во все ествы и приправы.

Наступило время обед подавать; принесли первое кушанье. Царь отведал, и оно ему так вкусно показалося, как никогда прежде; подали другое кушанье — это еще больше понравилось.

Призвал царь поваров и говорит им:

— Сколько лет я царствую, а никогда так вкусно вы не готовили. Как вы это сделали?

Отвечают повара:

— Ваше величество! Мы готовили по-старому, ничего нового не прибавляли; а сидит на кухне тот купец, что приходил вольного торгу просить, уж не он ли подложил чего?

— Позвать его сюда!

Привели Ивана — купеческого сына к царю.

— Виноват, царь-государь! Я русскою солью все ествы и приправы сдобрил; так в нашей стороне водится.

— А почем соль продаешь?

Иван смекнул, что дело на лад идет, и отвечал:

— Да не очень дорого: за две меры соли — мера серебра да мера золота.

Царь согласился на эту цену и купил у него весь товар.

Иван насыпал полон корабль серебром да золотом и стал дожидаться попутного ветра; а у того царя была дочь — прекрасная царевна, захотелось ей посмотреть на русский корабль, и просится она у своего родителя на корабельную пристань. Царь отпустил ее.

Вот она взяла с собой нянюшек, мамушек и красных девушек и поехала русский корабль смотреть. Иван — купеческий сын стал ей показывать, как и что называется: где паруса, где снасти, где нос, где корма, и завел ее в каюту; а работникам приказал — живо якоря отсечь, паруса поднять и в море выходить. И как было им большое поветрие, то они скоро ушли от того города на далекое расстояние.

Царевна вышла на палубу, глянула — кругом море. Иван — купеческий сын начал ее утешать, уговаривать. Царевна скоро улыбнулась и перестала печалиться.

Долго ли, коротко ли плыл Иван с царевною по морю, нагоняют его старшие братья; узнали про его удаль и счастье и крепко позавидовали; пришли к нему на корабль, схватили его за руки и бросили в море, а после кинули промеж себя жребий, и большой брат взял царевну, а средний — корабль с серебром и золотом.

И случись на ту пору, как сбросили Ивана с корабля, плавало вблизи одно из тех бревен, которые он сам же покидал в море. Иван ухватился за то бревно и долго носился с ним по морским глубинам; наконец прибило его к неведомому острову.

Вышел он на землю и пошел по берегу. Попадается ему навстречу великан с огромными усами, на усах рукавицы — вачеги — висят: после дождя сушит.

— Что тебе здесь надобно? — спрашивает великан.

Иван рассказал ему все, что случилося.

— Хочешь, я тебя домой отнесу? Завтра твой старший брат на царевне женится; садись-ка ко мне на спину.

Взял его, посадил на спину и побежал через море; тут у Ивана с головы шапка упала.

— Ах, — говорит, — ведь я шапку сронил!

— Ну, брат, далеко твоя шапка — верст с пятьсот назади осталась, — отвечал великан.

Принес он его на родину, спустил наземь и говорит:

— Смотри же, никому не хвались, что ты на мне верхом ездил; а похвалишься — худо тебе будет.

Иван — купеческий сын обещал не хвалиться, поблагодарил великана и пошел домой.

Приходит, а уж там все за свадебным столом сидят. Как увидала его прекрасная царевна, тотчас выскочила из-за стола, бросилась на шею.

— Вот, — говорит, — мой жених, а не тот, что за столом сидит!

— Что такое? — спрашивает отец.

Иван ему рассказал про все, как он солью торговал, как царевну увез и как старшие братья его в море спихнули.

Отец рассердился на больших сыновей, согнал их со двора долой, а Ивана женил на царевне.

Начался у них веселый пир; на пиру гости подпили и стали хвастаться: кто силою, кто богатством, кто молодой женой. А Иван сидел, сидел да спьяна и сам похвастался:

— Это что за похвальбы! Вот я так могу похвалиться: на великане через море верхом проехал!

Только вымолвил — в ту же минуту является у ворот великан:

— А, Иван — купеческий сын, я тебе приказывал не хвалиться мною, а ты что сделал?

— Прости меня! — говорит Иван купеческий сын. — То не я хвалился, то хмель хвалился.

— А ну покажи: какой-такой хмель?

Иван приказал привезть сороковую бочку вина да сороковую бочку пива; великан выпил и вино и пиво, опьянел и пошел все, что ни попалось под руку, ломать и крушить. Много недоброго натворил: сады повалял, хоромы разметал! После и сам свалился и спал без просыпу трое суток.

А как пробудился он, стали ему показывать, сколько он бед наделал; великан страх как удивился и говорит:

— Ну, Иван — купеческий сын, узнал я, каков хмель; не пей, не хвались же ты мною отныне и до веку.

**Пословицы о соли.**

* Соли нет, так и слова нет.
* Без соли и стол кривой.
* Без соли и хлеб не естся.
* Без хлеба не сытно, без соли не сладко.
* Хоть бы песок, лишь бы солил.
* Соли не жалей, так и есть веселей.
* Несолоно хлебавши.
* Хлеб да соль. (Россия, Украина - поговорка).
* Сердись, дерись, а за хлебом-солью мирись!
* От хлеба–соли не отказываются.
* Хлеб-соль и разбойника смиряет.
* Хлеб-соль не бранится.
* Хлеб-соль есть, да не про вашу честь.
* Хлеб да соль, ем да свой.
* Надо хлеб-соль помнить.
* Ешь солоней, жить будешь веселей.
* На хлебе, на соли, да на добром слове (благодарим).
* Без соли, без хлеба, худая беседа.
* Без хлеба, без соли никто не обедает.
* Без соли не вкусно, а без хлеба не сытно.
* Соли нету, так и слова нету, а как хлеб дошел, так переговор пошел.
* Хлеб за солью (за хлебом) не ходит.
* За хлебом-солью всякая шутка хороша.
* Соль просыпать нечаянно - к ссоре (а чтобы ссоры не было, посыпают просыпанной солью голову).
* Подавая соль - смейся, не то поссоришься.
* Хлеб-соль водить, знаться, дружиться с кем.
* Я помню твою хлеб-соль.
* Хлеб-соль взаимное дело.
* От хлеба-соли не отказываются.
* Хлеб да соль, и обед пошел!
* Хлеб-соль кушай, а добрых людей слушай.
* Не за хлебом-солью сказано (дурное слово).
* После хлеба-соли добрые люди семь часов отдыхают.
* Хлеб-соль платежом красна.
* Чтоб потом положить по щепотке
* В миски, платки, горшки, сковородки.
* Рис и рыба, фасоль и салат
* Сразу стали вкусней во сто крат!
* Без денег торговать, как без соли хлебать.
* Насыпать соль на хвост.
* Соль варим, а сами в нужде сидим.
* Хлеб-соль вместе, а рыбка в дель.
* Хлеб-соль и во сне хорошо.
* Хлеб соль кушал, а не послушал.
* Пей горячее, ешь солонее: умрешь – сердцем будешь здоров.
* Присоля хлебнешь. Посоля все съешь.
* Щи капустою пригожи, а солью укусно.
* Грех куском макать в соль.

**Загадки о соли.**

* Меня не едят — и без меня мало едят.
* В воде родится, а воды боится.
* Не красива и не вкусна, а без неё не проживёшь.
* Из воды родится, на огне вырастает, с матерью (с водой) свидится – опять умирает (загадка).
* Водой и солнцем родилась, в огне крестилась, людей услаждает, в воде умирает.
* Лежит гася-простеглася. Як устане, то небо достане. (украинская загадка-соляной обоз).
* В земле родился, в огне крестился, на воду пал - весь пропал (соль).
* Меня одну не едят, а без меня мало едят (соль).
* Что в избе за белая Марья? (соль).
* Белый камень из горы,

Всегда стоит на столе.

Кто его не ест,

Тот вкуса не знает (соль).

**Консультация для родителей**

**«Рисуем солью».**

      Итак, для творчества вам понадобятся: подкрашенная вода в разные цвета детскими красками (или пищевыми красителями),  кисточка, белый клей в тюбике с узким носиком, соль, бумага (как вариант цветная, на черной очень хорошо смотрятся яркие цвета)

     На листе бумаги с помощью клея нарисуйте то, что вашему ребенку будет угодно (рисунок или просто абстрактный замысловатый узор). Затем, щедро посыпьте лист с нарисованным клеем рисунком солью. Да соли не жалейте! Она должна покрыть все участки клея. Затем стряхните излишки в приготовленный заранее сосуд (очень хорошо подходит для этого противень для выпечки) Теперь начинается самое интересное! Окуните кисть в подготовленную, подкрашенную в разные цвета краску, и нанесите ее на рисунок. При этом не нужно стараться закрасить все участки соли, достаточно капнуть в некоторых местах и затем наслаждаться происходящим чудом! Краска начнет сама распространяться вдоль солевых линий. Если вы используете подкрашенную пищевыми красителями воду, можно заменить кисточку пипеткой. В подобном рисовании очень захватывает именно процесс.

     Хотя и результат получается очень яркий и красочный. Дети как загипнотизированные наблюдают за путешествиями краски вдоль линий соли. В этот момент очень интересно порассуждать на тему того, как долго будет «двигаться» краска и встретится ли она в конце концов с другим цветом. А если встретится, то что из этого получится.

**Консультация для родителей «Польза солевых ванн: как принимать ванну с солью»**

Минеральные ванны — одна из основных составляющих санаторно-курортного лечения и СПА-отдыха. Однако вы легко организуете эту процедуру и у себя дома, нужно только набрать ванну и насыпать в нее специальную соль. Рассказываем, какая соль подходит для домашнего использования, как принимать ванну с природной солью правильно и какой результат вы можете получить. Что нужно знать о соли для ванн. В аптеках и косметических магазинах продаются самые разные соли для ванн: белые и цветные, с ароматом роз и трав, с различными добавками и наполнителями. При выборе всегда обращайте внимание на состав — в списке ингредиентов не должно быть искусственных красителей, ароматизаторов, отбеливателей, антислеживателей и других синтетических веществ. Иначе они вместе с минералами проникнут через распаренную кожу в ткани организма, и вместо пользы вы получите проблемы со здоровьем. Солевые ванны активизируют кровообращение, ускоряют обменные процессы и восстанавливают защитные силы организма. За счет осмотического эффекта солевого раствора из тела выходит лишняя влага, а вместе с ней — токсины и шлаки. После принятия ванны на теле образуется так называемый «солевой плащ». Минеральная микропленка обволакивает тело, усиливая защиту от свободных радикалов, потери влаги и вредных веществ, содержащихся в воздухе. За общее оздоровление отвечают минералы, которые входят в состав соли: натрий, калий, бром, йод, магний, кальций, фтор. Ванны можно принимать и детям, и взрослым для улучшения настроения и расслабления. Процедура облегчает течение многих заболеваний, уменьшает болезненные ощущения, ускоряет процесс выздоровления и реабилитации. В солевую ванну можно добавлять ароматические масла и настои трав. Они усиливают лечебное воздействие солей и прицельно решают нужную вам задачу: обеззараживают поверхность кожи, тонизируют ее, отбеливают, увлажняют, снимают зуд, успокаивают нервы, повышают или понижают давление. Почему солевые ванны полезны: для кожи Чтобы улучшить состояние кожи, можно принимать ванну с солью по вашему выбору. Английская соль тонизирует кожу и выравнивает тон, избавляет от целлюлита. Розовая гималайская и соль Мертвого моря напитывают ткани различными минералами, обеззараживают и облегчают состояние при экземе, дерматите, псориазе, нейродермите и других кожных заболеваниях. После солевых ванн кожа выглядит свежей, нежной и сияющей, становится более упругой и эластичной. для волос и ногтей Минералы нужны и волосам, которые после ванны будут послушными, живыми и блестящими. Благодаря усилению кровообращения в коже головы волосяные луковицы получают больше питательных веществ, а значит, волосы меньше выпадают и быстрее растут. То же самое касается и ногтей, которые перестают слоится и ломаться. Для их укрепления можно устраивать специальные ванночки из расчета 50–100 г соли на 10 л воды. для мышц и суставов Быстро прийти в норму после тяжелой физической работы или тренировки поможет английская соль. Она расслабляет мышцы, которые ускоренно восстанавливаются после физических нагрузок. Используйте ванну в качестве реабилитационного средства после травм мышц, костей и сухожилий. Солевые ванны — обязательный элемент в лечении болезней суставов и позвоночника: артритов, полиартритов, остеохондроза, спондилеза. Целебные компоненты, воздействуя на область воспаления, снимают боль и улучшают состояние синовиальной жидкости.для сердечно-сосудистой системы Если у вас здоровое сердце и сосуды, процедура поможет сохранить их хорошее состояние. Минералы укрепляют стенки сосудов, увеличивают их эластичность и тренируют за счет активизации кровообращения. По рекомендациям врача можно принимать ванну с солью при патологиях сердечно-сосудистой системы, например при атеросклерозе и дистонии. Процедура также поможет затормозить развитие варикоза на начальной стадии, улучшить тонус сосудов и убрать мелкие сосудистые звездочки на ногах. для нервной системы Если у вас нарушен сон, вы страдаете от мигреней, стресса и эмоциональных нагрузок, пройдите курс ванн с английской солью. Сульфат магния поможет успокоить нервы и пережить сложный период. Ванны с морской солью показаны при неврозе, неврастении, дистонии, нейропатиях, радикулите, плексите. Они активно применяются для реабилитации больных после инсульта. Соленая вода стимулирует нервные рецепторы, запускает процесс выработки в клетках биологически активных веществ. Для других органов и систем организма Врачи рекомендуют солевые ванны:

* Для профилактики быстрого излечения от простудных заболеваний, но только если у вас нет высокой температуры. А вот с соплями и кашлем процедура поможет справиться быстрее.
* При воспалении яичников, бесплодии, эндометриозе — уменьшается болевой синдром, восстанавливается гормональный фон, ткани хорошо регенерируют.
* При ожирении. Ванны нормализуют обмен веществ, ускоряют сжигание жиров и выводят токсины. В соленой воде легче выполнять простые физические упражнения, что необходимо для первоначального укрепления мышц.

Как принимать ванну с солью Чтобы процедура принесла максимум пользы, необходимо следовать простым правилам. Перед процедурой примите теплый душ и при необходимости очистите тело скрабом, чтобы удалить омертвевшие частицы кожи и открыть поры для свободного проникновения минералов.

* Если вы принимаете ванну курсом, температура воды для первых процедур должна быть около 36°C. Затем постепенно поднимайте ее до 38–39°C и к окончанию курса снова снижайте до 36°C.
* Если вы принимаете солевые ванны по мере необходимости, например чтобы снять стресс после длительного перелета или улучшить состояние кожи перед важным событием, выбирайте температуру, комфортную для вас.
* Если вам нужна утренняя тонизирующая ванна, которая зарядит вас энергией на весь день, температуру воды можно опустить до 30°C и ниже.
* Не ешьте за 1,5 часа до ванны, а за 15 минут выпейте стакан воды, который покроет потерю жидкости в организме.
* Сколько принимать ванну с солью: взрослым — 20–30 минут, детям до 12 лет — 5–15 минут.
* Количество воды должно быть таким, чтобы она доходила только до линии сердца. В процессе вы можете обливать плечи и несколько раз окунуться с головой.
* После ванны не смывайте соль, просто промокните кожу полотенцем и наденьте мягкую свободную одежду. «Солевой плащ» должен остаться на теле в течение 1,5–2 часов. Проведите это время в расслабленном состоянии — выпейте чашку травяного чая, свежевыжатого сока или воду с лимоном. Полежите в постели с книгой, посмотрите кино.
* Вот теперь можно ополоснуться в теплом душе, чтобы смыть остатки соли и пот. Не забудьте нанести на тело увлажняющее молочко, крем или лосьон.

Как часто можно принимать ванну с солью? Курс для достижения стабильного результата включает 10–15 процедур, которые проводят через день. Повторить его можно через два–три месяца. Принимать ванны с натуральной солью полезно не только взрослым, эксперты также рекомендуют [купание детей в ванночке с солью](https://epsom.pro/stati/the_use_of_bath_salts_for_kids/)

Сколько соли нужно на одну ванну Стандартные дозировки обычно указаны на упаковке. В среднем, на одну ванну для достижения общеукрепляющего и успокаивающего эффекта достаточно 500 г. Этой концентрации хватит для уменьшения боли в мышцах, устранения отеков, профилактики заболеваний сосудов, оздоровления кожи при псориазе, экземе и атопическом дерматите.

Доведите концентрацию до 2–4 кг на ванну, если хотите ускорить метаболизм, быстро вылечить кашель или предотвратить развитие начинающейся простуды. Такие же ванны показаны при ревматизме, патологиях позвоночника и суставов — в соленом растворе тело полностью расслабляется благодаря отсутствию нагрузки. Более высокие концентрации используют при организации флоатинга, когда на одну ванну приходится до 10 кг соли. Из-за повышенной нагрузки на сердце, резкой активизации кровообращения и лимфотока процедуру проводят под наблюдением медработника. Дома ее лучше не делать.

Что можно добавить в солевую ванну

* Лаванду — эфирное масло, экстракт или лепестки. Она обладает расслабляющим и успокаивающим эффектом, помогает справиться со стрессом и раздражительностью, нормализует сон. Аналогично действуют перечная мята, валериана и зверобой.
* Экстракт крапивы отлично тонизирует и улучшает кровообращение.
* Эфирное масло чайного дерева действует как антисептик, восстанавливает кожу после солнечных ожогов, снимает жжение и красноту после множественных укусов насекомых.
* Эфирное масло эвкалипта или пихты — отличное средство для профилактики и лечения ОРЗ, заболеваний верхних дыхательных путей. Когда вы дышите испарениями солевого раствора, смешанного с фитонцидами, вы обеззараживаете бронхи и легкие.
* Смесь из эфирных масел можжевельника и герани, добавленная в ванну с английской солью очистит кожу от покраснений, раздражений, акне.
* Эфирное масло апельсина усиливает лифтинг-эффект солевой ванны и позволяет быстрее избавиться от целлюлита.
* Лепестки чайной розы с эфирными маслами грейпфрута и бергамота помогут увлажнить кожу и придадут ей нежный чувственный аромат.
* Отвар из коры дуба — проверенное средство от повышенной потливости, идеально для жарких летних дней.
* В качестве афродизиака подойдут масла нероли, пачули, герани, иланг-иланга, мускатного ореха.

Выбирайте подходящий для вас растительный экстракт, настой или эфирное масло. Если вы используете продукт первый раз, проверьте, есть ли у вас аллергия. Для этого нанесите немного средства на небольшой участок кожи, например на сгибе локтя или на запястье. Кожа покраснела, чешется, на ней появились мелкие прыщики? Это средство вам не подходит. Иногда может возникнуть ситуация, когда аллергии на продукты по-отдельности нет, а на их комбинацию — есть. Это говорит о переизбытке определенных ингредиентов. Поэтому для начала мы рекомендуем делать ванну только с солью и постепенно добавлять в нее дополнительные средства, чтобы сразу было понятно — что именно вызвало негативную реакцию организма. Если вы используете эфирное масло, начните с 6 капель и постепенно доведите до 10, но не более.

Кому и когда не стоит принимать солевые ванны

При отсутствии проблем со здоровьем вам можно принимать ванну с солью любого типа.  Если у вас есть хронические заболевания, узнайте у вашего лечащего врача, как принимать ванну с солью, какую концентрацию выбрать и сколько времени отвести на процедуру.  Диагнозы, при которых стоит получить предварительную консультацию:

* Сердечно-сосудистые заболевания, в том числе, нарушения сердечного ритма, гипотония, гипертония, врожденные патологии
* Сахарный диабет
* Доброкачественные и злокачественные опухоли
* Острые инфекционные заболевания
* Тромбофлебит — асептический и прогрессирующий
* Открытые раны и порезы
* Ожоги
* Кровотечения
* Заболевания крови
* Мокнущая экзема
* Прогрессирующая глаукома

Детям точно можно принимать ванночки с солью по достижению 6-месячного возраста. Температура воды — не выше 37°C. Будьте внимательны к своему самочувствию. При малейшем дискомфорте закончите процедуру и смойте соляной раствор с тела теплой водой.

Как еще можно использовать соль во время водных процедур Скрабы, маски и обертывания

Соли для ванн могут заменить вам многочисленные косметические средства для очищения, питания и тонизирования кожи.

* **Скрабы.**Используйте любую соль в чистом виде или с добавлением кокосового масла, молотого кофе, эфирного масла апельсина или чайного дерева. Соль не только бережно отшелушивает, но и обеспечивает кожу важными минералами.
* **Маски.** Нанесите их на кожу лица и головы, пока принимаете ванну. Маски на основе соли подтягивают контур лица, разглаживают мелкие морщинки, уменьшают поры и осветляют пигментные пятна. Как антисептик, соль лечит угревую сыпь. Волосы после маски с солью становятся более послушными, меньше жирнятся, выглядят ухоженными и здоровыми. Соль помогает устранить перхоть и укрепить волосы, чтобы они росли густыми и не выпадали.
* **Обертывания.**Смесь из соли и меда — популярное средство для противоцеллюлитного обертывания. Нужно всего несколько процедур, чтобы кожа в проблемных зонах подтянулась и разгладилась. Соль «вытягивает» лишнюю воду из подкожной клетчатки, жировые образования сокращаются и «апельсиновая корка» исчезает.

Полоскание рта Для полоскания рта применяют морскую или розовую гималайскую соль. Разведите 1 ч.л. в стакане воды нормальной температуры и полоскайте рот в течение пяти минут, меняя воду во рту каждые 30 секунд. Это поможет:

* продезинфицировать слизистую и убить патогенные микроорганизмы
* снизить чувствительность эмали зубов
* снять воспаление мягких тканей и улучшить обменные процессы
* укрепить и осветлить эмаль
* предотвратить развитие заболеваний десен

После завершения полоскания промывать слизистую пресной водой не обязательно.

Промывание носа Процедура промывания носа соленой водой была признана Министерством здравоохранения РФ действенной мерой профилактики ковида. Чтобы избежать развития любого ОРВИ, промывание носа нужно делать при первых же симптомах. Процедура уменьшит отек и облегчит дыхание, уничтожит болезнетворные микроорганизмы. Она показана при рините, фарингите и аллергических реакциях, выражающихся в заложенности носа. Концентрация раствора для ребенка — 5 г на 500 мл, для взрослого — 5 г на 200 мл.