****

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Экономя время на приготовлении домашней пищи, родители даже не подозревают, какой вред наносят здоровью собственного ребенка. Отсутствие соответствующих знаний о культуре питания дошкольников приводит к тому, что дети хуже развиваются, часто болеют.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Правильное питание- важный залог формирования здоровья организма. Но, к сожалению, в большинстве семей оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов. Многие родители, особенно молодые, слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: « Я не хочу», «Не люблю», «Это для меня не вкусно» или напротив, легко соглашаются с чрезмерным желанием ребенка принимать неоправданно большое количество пищи, уступать его капризам:

«Я хочу еще булочки, Я хочу много-премного картошки». Многие дети предпочитают есть, вместо каши чипсы, вместо горячих блюд из мяса и рыбы - сосиски, колбасы. Они не желают есть то, что полезно и необходимо для их здоровья и не находят поддержки в организации правильного питания со стороны родителей.

Очень важно уже в дошкольном возрасте воспитывать культуру правильного питания: приучать есть сидя и медленно; мыть руки перед едой. Ребенок должен сознательно подходить к своему здоровью и понимать каким образом правильное питание может способствовать его укреплению.

Я считаю, что всего этого можно достичь через беседы-рассуждения с детьми, через чтение, занятия, сюжетно-ролевые игры, через обеспечение родителей воспитанников информационной средой о культуре правильного питания.

Ведь родители хотят видеть свое дитя, прежде всего здоровым. А питание детей - это главный компонент любой «здоровьесберегающей» педагогики.

**Цель:** формирование представлений о культуре питания, его значимости для здоровья человека,

**Задачи:**

* формировать культуру поведения ребенка за столом;
* развивать навыки самостоятельности, культуры еды;
* воспитывать положительное отношение к процессу приема пищи;
* воспитывать эстетические чувства (сервировка стола, оформление подарочных блюд, внешний вид детей);
* закреплять представления детей о том, как готовятся блюда, из каких продуктов;
* расширить представления детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах (источник витаминов и жизненной силы человека);
* учить использовать художественное слово во время режимных моментов, развивать память;
* формировать четкую, грамотную речь, пополнять словарный запас;
* воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
* воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о правильном питании;
* создать информационную среду, обеспечивающую родителей воспитанников знаниями о культуре правильного питания;

**Длительность:** 1 год.

**Срок реализации**: 1 год.

Предполагаемый результат: приобретение знаний о культуре питания и

элементарных навыков приготовления пищи.

**ПЛАН**

**мероприятий педагога для успешной реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Содержание* | *Сроки* | *Выход* |
| 1 | Вхождение в проблему. Изучение литературы | СентябрьОктябрь | Списоклитературы |
| 2 | Составление перспективного плана проекта | СентябрьОктябрь | План |
| 3 | Изготовление пособий и дидактического материала | Октябрь | Дидактическийматериал |
| 4 | Составление конспектов | ОктябрьНоябрь | Конспекты |
| 5 | Реализация проекта с детьми и с родителями воспитанников | Ноябрь-Апрель | План работы |
| 6 | Диагностика | Конец апреля-Май | Материалы по проекту |
| 7 | Написание отчета, оформление материалов по проекту | Май | Материалы по проекту |

ПЛАН РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЭТАПЫ | СОДЕРЖАНИЕРАБОТЫ | ЗАДАЧИ | СРОКРЕАЛЕЗА-ЦИИ | МЕСТО И СПОСОБ ПРОВ-Я | ВРЕМЯВТЕЧЕНИЕДНЯ | РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ |
| 1-УСТАНОВОЧНЫЙ | 1.Вхождение в проблему2.Знакомство с героем сказки Чиполлино.3.Формирование задач | 1 .Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.2.Формировать знания о том, для чего, нужна еда человеку. | СентябрьМай. | Групп.комнатаБеседа | 1-аяполовинадня | Родительское Собрание «Правильное питание залог здоровья» с участием мед.сестры. Анкетирование. |
| 2-УСТАНОВОЧНЫЙ | 1.Встреча со сказочным героем Чиполлино 2.Беседа о культуре правильного питания. 3.Дидактические игры 4.Помощь няне в сервировке стола. | 1. Дать

представление о здоровой и полезной пищи.1. Формировать представления о культуре питания.
2. Учить использовать художественное слово во время
 | Октябрь1-яполовина | Беседы,игры,потеплей,стихи | 2-яполовинадня | Задания для родителей. Напомнить детям, в каких случаях мыть руки. Закреплять умение пользоваться столовыми приборами Выпуск семейной газеты |
|  |  | режимных моментов 4.закреплять правила сервировке стола, поведения за столом.5.Развивать связную речь, пополнять словарный запас. |  |  |  | «Разговор о правильном питании» |
| **3-**ПРАКТИЧЕСКИЙ | Детская продуктивная деятельность.* Разучивание песенок потешек, загадок к теме «Культура правильного

питания»; -уточнение понятия «правильное питание» -сюжетно-ролевая игра «Магазин полезных продуктов», «семья»,* проращивание лука и

чеснока; -экскурсии на пищеблок, в хлебный магазин, в овощной отдел, -беседы с мед.сестрой, поваром; -приготовление блюд по | 1.Формировать культуру поведения за столом.2.Развивать навыки самостоятельности, культуры еды 3.Закрепить знания детей об овощах, фруктах.4.Формировать представления о значении жидкости для человека.5 .Формировать представления о полезности различных продуктов и блюд, их значении | Ноябрьапрель | Микро­группы,фотографии,составлениерецептов.Оформлениеальбомасказоксобственногосочинения. | 2-аяПоловинадня | Придумать, как сделать кашу вкуснее. Консультация мед.сестры Вспомнить меню выходного дня и назвать полезные продукты. Принести овощи и фрукты на занятие; нарисовать овощи и фрукты зеленого цвета. Попробовать приготовить витаминный салат дома.Принести лук и чеснок для посадки. Конкурс на лучший рецепт. Посетить хлебный магазин.Сбор коллекции круп. |
|  | технологической карте- схеме;-дегустация разных видов напитков. | правильного для работы всего питания организма и отдельных внутренних органов. 6.Дать знания о необходимости соблюдения режимных моментов.7.Закрепить знания детей о пользе хлеба, показать разнообразие хлебобулочных изделий 8.Развивать художественный вкус при оформлении блюд. 9.Воспитывать положительное отношение к процессу приема пищи. |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
| 4-ый |
| ИТОГОВ |
| ЫИ |

 | 1. Альбом сказок собственного изобретения о витаминах.
2. Презентация полезных блюд и напитков.
 | 1. Развивать интерес к правильному питанию. Составление альбома детских сказок о витаминах.
2. Научить детей проводить презентацию блюд собственного приготовления.
 | Конец апреля-май.Май | 2-я половина дня | Групп. Комната.Воспит., родители, мед. Сестра. Представление экспертам продукта деятельности | Подготовка пригласительных билетовПриготовить полезные блюда. |

****

****

****

***ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ:***

***«Разговор о правильном питании»***

***Воспитатель лог. группы «Б»***

***Марчук Ф.В.***

Задачи: - закрепить правила поведения за столом;

* научить правильному питанию;
* воспитать чувство ответственности.

Ход занятия

Воспитатель: В некотором царстве, в некотором государстве жили-были необыкновенные существа в стране Зелиландии. Давайте заглянем в одну из семей. Посмотрим, как они живут, чем питаются, как себя ведут.

(звучит музыка, открывается занавес. В комнате стол, стулья, диван. Члены семьи: Зелибоба (сын), Зеликапа (дочь), Зелимама, Зелипапа беседуют)

Зелибоба

Зелибоба, Зеликапа,

Зелимама, Зелипапа-

Дружная семья.

Самый шустрый Я !

(Зелибоба)

Я очень любопытный

Всегда у всех спрошу:

«Кто любит кашу манную?»-

Тех в гости приглашу.

Каша манная очень славная,

Такая вкусная!!!

Готовила ее рука искусная, рука моей Зелимамы.

Зеликапа

Зелимам недолго кашу варила.

А в кашу сухофрукты положила,

Сушеную малину, чернику, курагу,

Каша манная очень вкусная,

Ее ешь и есть хочется.

Зелимама

Слишком много есть нельзя

Невелика честь - обжорой назовут,

И еще одно правило соблюдай:

Когда ешь не болтай.

Зелипапа

А какие вы еще знаете правила?

Зелибоба

Перед едой руки с мылом мой

Зеликапа

Во время еды не читай и ногами не болтай.

Зелипапа

Правельно дети!

Не зря в народе говорят:

Когда ты тщательно жуешь,

ты жизнь здоровым проживешь.

Зелибоба

Зелимама! Зелипапа!

Я конечно, есть люблю и себе я говорю:

«чем в таз, лучше в нас»

Зелимама

Что ты, что ты так шалишь,

Страшны речи говоришь,

Если много будешь есть,

Бед тебе не перечесть.

Будешь ты огромный,

К труду непригодный.

Сердце зашалит,

Сонным будешь ты ходить,

Дел себе не находить, и учиться будешь плохо.

Зеликапа

А я знаю, что и как нужно есть,

Чтобы все беды от себя отвести.

Я даже песенку о правильном питании знаю.

Зелипапа

Зелимама, сядь со мной,

А ты, дочка, песню спой.

Зелибоба, не шали.

Сядь послушай и пойми

Правильное питание и хорошее образование рядом идут.

Песня о правильном питании

Воспитатель: Ребята, к нам пришла в гости девочка Даша. Она расскажет, что с ней произошло во время прогулки. Давайте ее послушаем.

Воспитатель: - Почему Даша ушла, решив остаться голодной?

* А как правильно вести себя за столом?

(Беседа по сюжету. Что дети делали неправильно и как нужно себя вести?)

Воспитатель: Давайте послушаем стихи о правильном поведении за столом. (Дети читают стихи.)

Воспитатель: А теперь пришло время познакомиться с загадками, которые вы придумали или нашли об овощах и фруктах. (Дети загадывают загадки.)

Воспитатель: Я вижу, многие из вас принесли рецепты по приготовлению полезных блюд. Давайте составим детскую энциклопедию здорового питания. (Дети собирают из листочков - рецептов энциклопедию.)

Воспитатель: Вот и подошло наше занятие к концу. Мы собрали материалы для энциклопедии по правильному питанию. Вы подготовили стихи и загадки, песни повторили правила поведения за столом.

Вам понравилось? Вскоре мы с вами будем говорить более подробно о пользе овощей и фруктов.

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ВАЛЕОЛОГИИ**

**«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ».**

Тема: «Где найти витамины весной?»

Цель: 1) дать представление о витаминах А,С,Д,Е в различных овощах и фруктах;

1. познакомить детей со значением витаминов в жизни человека;
2. научить готовить различные витаминные салаты;
3. воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

Оборудование: муляжи фруктов и Овощей; карточки с названием витаминов; карточка-плакат «Меню», салаты из овощей; запись песни «Овощи» сл. Тувима, муз. Силиня.

Ход урока.

1. Орг. момент. Звучит музыка песни «Овощи» сл. Ю. Тувима, муз. Э. Силиня.
2. Изучение нового материала:

Прежде, чем его мы съели,

Все наплакаться успели, (лук)

* парад «витаминов»

Загадки: За кудрявый хохолок

Лису из норки уволок,

На ощупь очень гладкая,

Хотя я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла,

Сладка на вкус.

Узнали вы? Я (свёкла).

На вкус как сахар сладкая (морковь).

Как надела сто рубах

Захрустела на зубах (капуста).

Вверху зелено,

Внизу красно

В землю вросло (свёкла).

Маленький, горький

Есть один такой цветок,

Луку брат (чеснок).

Не вплетёшь его в венок.

На него подуй слегка,

Был цветок - и нет цветка. (одуванчик)

- Рассказ «витаминов» о себе.

Витамин «А» - «участвую в обмене веществ, регулирую рост и состояние зрения. Много меня в печени, яйцах, сливочном масле, а также в моркови, в которой каротин превращается в витамин «А».

Витамин «Е» - «участвую в регуляции нервной системы и водно-солевого обмена. При недостатке витамина у детей наблюдается задержка роста. Много меня в лесных и грецких орехах, подсолнухе и сое»

Витамин «С» - «я укрепляю организм и защищаю его от гриппа и простуды. Создаю хорошее настроение. Меня много в апельсинах, лимонах, шиповнике, киви, чёрной смородине и многих других фруктах.

Витамин «В» - «участвую в жировом, углеводном и белковом обмене. Содержусь в рыбе, рисе, горохе, луке, капусте, кукурузе.

* Игра «Исключи четвёртый лишний» (тарелки с овощами и фруктами)
* «Угадайка». В вазе лежат: апельсин, слива, орех, подсолнух, айва, изюм, абрикос, лимон, киви, кукуруза. Дети называют каких витаминов в них больше.
1. Работа в рабочей тетради «Разговор о правильном питании:

а) выполнить 2 задания, составить витаминный салат: меню - крапива, лук, семечки, орехи, чеснок, одуванчик, изюм, лимон, кинза, петрушка, салат, апельсин;

б) дети составляют 3 салата: «Крапивный», «Одуванчик», «Цитрусовый», дают им названия: «Весеннее солнце» - одуванчик, «Ранняя весна» - крапива,

«Солнце в полдень» - цитрусовый.

1. Физминутка - игра «Вершки - корешки» (показ картинок: лук, чеснок, морковь, подсолнечник - если едят вершки - руки вверх - стоят; если корешки - приседают, руки в стороны).
2. Закрепление. Конкурс дегустаторов.

Мамы готовят заранее 3 салата: морковный, фруктовый, капустный. Дети

пробуют и называют:

лучший

из чего состоит

какие витамины содержит.

Сценка «Похищение «Витамина». Герои: «Авитаминоз», «Витамин С» Авитаминоз похищает Витамин С и ставит перед детьми задачу, назвать овощи и фрукты, в которых больше всего витамина С. Дети называют «Авитаминоз»

погибает, а витамин С возвращается к ребятам.

1. Итог урока. Для чего нужны витамины? Нужно ли их употреблять регулярно? Почему?

«БЕСЕДА О ХЛЕБЕ»

Цель: уточнить представления детей о том, какой путь проходит зерно, чтобы стать хлебом; учить беречь хлеб, с уважением относиться к людям, его выращивающим.

Предварительная работа. За несколько дней до занятия воспитатель организует беседу завхоза детского сада с подгруппой детей на тему, сколько хлеба ежедневно привозят в дошкольное учреждение. Дети наблюдают за выгрузкой хлеба, пытаются сосчитать кирпичики черного хлеба и батоны белого.

Другая подгруппа вместе со взрослым (методистом, воспитателем, няней) совершает прогулку в ближайший магазин с целью узнать, сколько хлеба ? ежедневно продают населению микрорайона.

Затем воспитанники рассказывают друг Другу и педагогу о том, что они узнали.

**Ход занятия.**

Воспитатель спрашивает детей, много ли хлеба ежедневно доставляют в детский сад, много ли его поступает в магазин, сколько хлеба надо выпечь, „ чтобы накормить людей их родного города (поселка), почему так много надо хлеба.

* Вот я сказала «хлеб надо выпечь»,— продолжает разговор педагог.— Да, хлеб выпекают в хлебопекарнях, на хлебозаводах. А из чего пекут хлеб? Пекут из муки, добавляя в нее дрожжи, сахар, соль и другие продукты. Но главный продукт - мука. Хлеб бывает черный и белый. (Показывает.) Как получается такой разный по виду и вкусу хлеб? Правильно, его выпекают из разной муки. Белый хлеб — из пшеничной, черный — из ржаной. Откуда же берутся пшеничная и ржаная мука? Из пшеницы и ржи.

Педагог показывает детям колосья ржи и пшеницы (можно поместить на фланелеграфе рисунки колосков, а рядом — изображения пакетов с мукой).

* Взгляните,— говорит педагог,— это пшеничные зерна, а вот пшеничная мука. Есть между ними разница? Значит, чтобы получить муку, зерна надо размолоть. А еще раньше — добыть их из колючих колосков —обмолотить колоски. Повторите, что сделать.

- Посмотрите на эту картину: вот идут по хлебному полю — так говорят: хлебное поле — комбайны. Они скашивают рожь или пшеницу и одновременно обмолачивают. Зерно поступает в бункер. Когда бункер наполнится зерном, подъезжает грузовая автомашина, и зерно с помощью специального устройства пересыпают в ее кузов.

Комбайн продолжает работать, а машины с зерном идут на приемные #

пункты. Там зерно взвешивают, определяют его качество, решают, куда это зерно дальше отправить. А отправить его можно на мельницу или на элеватор. Элеваторы — это специальные сооружения для длительного хранения зерна. На элеваторах зерно может храниться несколько лет, до тех

пор, пока оно не потребуется, пока не придет время заменить его зерном нового урожая. Поняли, что такое элеватор? Не забыли, куда везут машины хлеб с полей?

Из зерна, поступившего на мельницы, мелют муку. Ее отправляют в хлебопекарни и в магазины. В хлебопекарнях пекут хлеб для продажи населению. В магазине муку покупают все, кто захочет, кто собирается печь пироги, блины, булочки и другие вкусные изделия.

«Хочешь есть калач — не сиди на печи»,— гласит русская народная пословица. (Повторяет пословицу.) Вы догадались, о чем идет речь? Правильно, хочешь калачей — трудись!

А теперь проследим путь хлеба к нашему столу с самого начала.

Весной, вспахав поля, хлеборобы — запомните, дети, это слово — засевают их пшеницей и рожью. Из зерна вырастают колосья, в них созревают новые зерна. И тогда выходят на поля мощные машины — комбайны. Комбайны скашивают и обмолачивают пшеницу (рожь), загружают ее в кузова машин, а машины отправляются на приемные пункты. С приемных пунктов зерно поступает на мельницы и элеваторы. С мельниц оно идет в хлебопекарни.

Там выпекают душистые караваи и буханки пшеничного и ржаного хлеба.

Вот лежит каравай

У меня на столе.

Черный хлеб на столе –

Нет вкусней на земле!

(Я. Дягутите. Каравай)

Итак, сегодня, дорогие дети, вы узнали, легка ли дорога хлеба к нашему столу. Как вы думаете, легка?

Чтобы на нашем столе всегда был свежий душистый хлеб с хрустящей корочкой, трудятся люди, много людей. Хлеборобы засевают зерном поля, выращивают хлеб и обмолачивают его. Шоферы доставляют зерно с полей на элеваторы и мельницы, мукомолы мелют его, пекари выпекают хлеб.

Вы, дети, живете в Росии — богатой и сильной стране. Ваша семья может купить столько хлеба, сколько потребуется. Однако хлеб надо беречь, не оставлять недоеденные куски, не выбрасывать их. Когда вы будете есть хлеб, вспомните, сколько человеческого труда вложено в каждую буханку ржаного хлеба, в каждый каравай пшеничного.

В заключение воспитатель еще раз читает отрывок из стихотворения Я. Дягутите.

«БЕСЕДА О ХЛЕБЕ И ПРОФЕССИИ ПЕКАРЯ»

Беседы с детьми о хлебе и о профессии пекаря

Цель: рассказать детям о том, как много хлеба выпекают на хлебозаводах, показать хлебобулочные изделия; объяснить, почему следует беречь хлеб — народное достояние; дать детям почувствовать, как значима профессия пекаря.

Предварительная работа. За 1-2 дня до занятия предложить детям посмотреть, много ли хлеба нужно для того, чтобы накормить всех детей детского сада.

**Ход занятия.**

* Во многих продовольственных магазинах сел, поселков, небольших городков обязательно есть отдел «Хлеб»,- начинает занятие воспитатель.- А в больших городах нашей страны построены специализированные магазины. Чаще всего такой магазин называется «Булочная».

Кто из вас бывал в булочной? Какой хлеб вы там видели? Что покупали? Обобщая ответы детей, педагог перечисляет хлебные изделия: круглые караваи и буханки ржаного хлеба и пшеничного, разнообразные батоны, городские булки, сдобные булочки, крендели и т. п. (Если будет возможность, следует показать детям эти изделия.)

* Ни один обед не обходится без хлеба. Не правда ли? — уточняет воспитатель. И спрашивает: «А как вы думаете, почему и в детском саду и дома вам настоятельно советуют есть хлеб?» Выслушивает ответы, обобщает их: «Хлебные изделия не только вкусны, но и питательны. Хлеб вызывает чувство сытости, но никогда не приедается».

Педагог напоминает детям о том, что на днях они выясняли, сколько хлеба привозят ежедневно в детский сад. И спрашивает: «Сколько же надо хлеба к завтраку, обеду, ужину? («Много».) А сколько надо хлеба, чтобы накормить всех людей нашего города? («Очень много».) Знаете ли вы, где пекут хлеб и кто его печет?»

Выслушав ответы детей, воспитатель поясняет, что в больших городах работают специальные хлебозаводы, на этих заводах ни на секунду не прекращается работа. Даже в праздничные дни, когда советские люди отдыхают, пекари работают. Ведь к праздничному столу хлеба нужно еще больше!

Далее педагог интересуется, кто из детей помогал маме или бабушке печь пироги, какие продукты для этого нужны. (Мука, масло, дрожжи, сахар, соль.) «Эти продукты,- говорит воспитатель,- необходимы для приготовления хлеба. Только на хлебозаводах хлеб помогают выпекать машины. Послушайте, как это делается». Зачитывает отрывок из рассказа пекаря- мастера Г. С. Страмнова:

"Громадные чаши, называемые дежами, наполняются мукой, водой, дрожжами, сахаром, солью и маслом. Они установлены на своеобразном конвейере, который напоминает карусель. За пять часов эта карусель совершает один оборот, и в течение этого времени тесто поднимается и созревает. Ему помогают огромные лапы месильной машины.

Они перемешивают и обминают тесто. Готовое тесто подается в делительную машину, и она с удивительной точностью отделяет ровные порции» (Дошкольное воспитание, 1978, № 6, с. 39).

«Представили вы себе огромную чашу?» — спрашивает воспитатель.- А карусель и лапы месильной машины? А делительную машину?» Зачитывает отрывок еще раз.

Заканчивая занятие, воспитатель говорит: «Хорошие урожаи выращивают в нашей стране труженики полей. И нигде в мире хлеб не стоит так дешево, как в нашей стране. «Каждая советская семья может купить столько хлеба, сколько захочет. И это прекрасно. Что может быть вкуснее мягкого душистого хлеба!

И тем не менее хлеб нужно беречь. Человек, который не научится беречь хлеб, никогда не будет пользоваться уважением окружающих. Береги хлеб! Чтобы хлеб всегда был на твоем столе, работают колхозники. Они сеют, выращивают и убирают рожь и пшеницу, перевозят зерно на элеваторах. Чтобы хлеб всегда был на твоем столе, работают мукомолы. Чтобы хлеб всегда был на твоем столе, и днем, и ночью, и в будни, и в праздники трудятся пекари».

ЗАНЯТИЕ «ПРАЗДНИК КАШИ»

Задачи:

1. Закрепить представления детей о том, как готовится каша, из каких продуктов.

2? Учить использовать художественное слово во время режимных моментов, развивая память.

1. Учить правильному звукопроизношению при чтении художественного слова.
2. Воспитывать эстетические чувства (сервировка стола, оформление подарочных блюд, внешний вид детей).

Словарь: формирование активного словаря: рисовая каша, добренькая, масляная, вкусная.

Материал: скатерти, салфетки, атрибут Сороки -Белобоки, поварской колпак; ингредиенты каши: крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар, молоко; гимнастические палки, мел.

Предварительная работа:

1. Рассматривание различных видов каш: рисовой, манной, пшенной, овсяной, гречневой, пшеничной.
2. Чтение сказки «Солдатская каша».
3. Заучивание стихотворений: «Повар» С. Баженовой, «Каша» И. Мазнина.
4. Разучивание пословиц и поговорок о каше.

Ход занятия:

Ведущая и Сорока - Белобока встречают детей у дверей.

Ведущая:

Сорока - Белобока,

Сорока - Белобока,

Кашу варила,

Гостей скликала,

На порог скакала,

Г ости услыхали,

Быть обещали.

Сорока - Белобока:

Как у наших у ворот

Собирается народ,

Все-то с ложками,

Да, с поварешками.

Ведущая:

Прилетели гуленьки,

Стали гули говорить,

Чем детей нам накормить.

Один скажет - кашкою,

Другой простоквашкою.

Третий скажет - молочком

И румяным пирожком.

Сорока - Белобока и сажают детей за празднично накрытый стол. Сорока - Белобока:

Гости - во двор, кашицу - на стол!

У нас много ребят,

Все по стульчикам сидят.

Ведущая: Сегодня, ребята, у нас необычный праздник - праздник каши. Каша пришла к нам в гости, принарядилась.

Посмотрите, какая красивая! Как лежит она на тарелочке и какая, наверно, вкусная!

Ведущая и сорока ходят между столиками, за которыми сидят дети, и по очереди приговаривают, обращаясь к каждому ребенку.

Сорока - Белобока:

Это вам не просто каша,

На тарелочке лежит.

Зачерпни ее, дружок,

Положи ее в роток.

Ведущая:

Это вам не просто каша,

С корочкой хрустящей,

А румяный теплоход,

Самый настоящий!

Полный ход!

Есть, полный ход!

Прямо - в рот!

Есть, прямо в рот!

Дети произносят поговорки и пословицы.

1. ый ребенок: Если ложкой не наелся, языком не налижешься.
2. ой ребенок: Хороша кашка, да мала чашка.
3. ий ребенок: Кто скоро ест, тот скоро и работает.
4. ый ребенок: Каша сладенька, бабушка добренька.
5. ый ребенок: Щи да каша - пища наша.
6. ой ребенок: Кашу маслом не испортишь.

После того, как дети поели, встают все в круг.

Дети:

Как на кашин

День рожденья!

Кашу принесли с вареньем.

Там наелись я и ты-

Что раздулись животы.

Ведущая: Кашу съели, а вы знаете, из чего кашу варят? А мы вам поможем и подскажем загадками.

1. Зерна белые на солнышке блестят, а сварят их - дети с удовольствием едят, (рисовая крупа)
2. Что всегда поверх каши солнышком блестит? (Масло)
3. Меня одну не едят,

И без меня не едят,

В суп упала и пропала.

(соль)

1. Я бел, как снег,

В чести у всех,

И нравлюсь вам, k

Во вред зубам.

(сахар)

5.

Белое, а не вода,

Сладкое, а не мед,

От Буренки беру,

И деточкам даю.

(молоко)

Сорока - Белобока: Знаем, из чего кашу варить, а умеем ли мы ее варить?

1-ый ребенок: (в колпаке повара)

Я насыпал миску риса,

И залил его водой.

Рис поднялся, разварился,

Дышит - пышит, как живой. 1 •

Из под крышки пар клубится,

Крышка прыгает, звеня,

Приходите все учиться,

Кашеварить у меня.

1. ой ребенок:

Если печка - то печет

 Если сечка - то сечет,

Ну, а гречка - то гречет?

Вот и нет, она - растет.

Если гречку собрать,

И в горшок положить,

Если гречку водою,

Из речки залить.

А потом, а потом.

Долго в печке варить,

То получится наша

То получиться каша!

Гречневая!

Ведущая: А вы знаете, как солдат кашу варил?

Дети рассказывают сказку.

Ведущая: С маслом, да со сметаной и солдатский топор съешь.

Сорока - Белобока: Что означает поговорка: «Мало каши ел»?

Дети дают объяснения.

Сорока - Белобока: А мы сейчас проверим, много ли вы сил набрали, поев каши?

Проверим вас в игре.

Игра «Петушок».

Игра «Перетяни палку».

Ведущая: Ладушки, ладушки, где были?

Дети: На празднике.

Ведущая: Что ели?

Дети: Кашку.

Ведущая: Какая она?

Дети: Каша рисовая, сладенькая, масляная, добренькая.

Сорока - Белобока: На празднике хорошо, а дома лучше.

ТЕМА: «КАК ПРАВИЛЬНО И КРАСИВО НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ»

Предварительная работа с детьми:

прочитать стихотворение Ю. Тувима "Овощи": и организовать "Праздник красивого застолья".

Содержание беседы

И в праздник, и в обычный день на обеденном столе должно быть красиво, но сервировка праздничного стола отличается особой торжественностью. Начинают накрывать на стол с того, что стелют скатерть — белую или цветную, но обязательно чистую. Ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев. Каждому человеку за столом выделяется место, где для него ставят тарелки и бокалы, кладут приборы. Чтобы выяснить размеры этой части, сделайте следующее: поставьте стул к столу и сядьте, затем положите руки на стол так, чтобы было удобно. Вот вы и заняли свою часть стола: длиной 50 — 70 см, шириной до середины стола. Обычно середину скатерти заглаживают в складку, и она делит стол по длине на две равные части. Когда вы сидите за столом, локти не должны лежать на нем.

У стола ставят стулья по количеству человек, участвующих в застолье. Напротив каждого стула — закусочная тарелка, слева от нее — хлебная. Между ними — закусочная и столовая вилки зубчиками вверх так, чтобы они не упирались в стол. Справа от закусочной тарелки — столовый и закусочный ножи, повернутые лезвием к тарелке. Столовые нож и вилка располагаются ближе к закусочной тарелке, но не под ее краями, закусочные приборы — дальше от тарелки: ими нужно пользоваться в первую очередь, так как обычно застолье начинается с закусок.

Когда хозяйка уберет закусочные приборы и тарелки, поставит на стол второе горячее блюдо и подаст для него столовые тарелки, следует взять в руки столовые приборы. Есть такое правило: начинаем пользоваться теми приборами, которые лежат дальше от тарелки. Суповую ложку необходимо положить между ножами, углублением вниз. Если же застолье начинается с первого горячего блюда, тогда при сервировке столовую ложку кладут справа от закусочного ножа. Расстояние от края стола до ручек приборов и края закусочной тарелки должно быть примерно 2 см (два-три пальца), до хлебной — 5 см. Бокал для воды ставится с правой стороны от закусочной тарелки за ручкой столового ножа.

Полотняные салфетки кладут каждому гостю на закусочную тарелку. Бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетницы.

Приготовив место для каждого гостя, следует заняться общей сервировкой. Нужно разместить на столе приборы со специями, салатницу с салатом, тарелки с закусками. В баночках, под которые ставятся подставные тарелочки, — шпроты и сардины. У каждого блюда — приборы: для салата — салатные ложка и вилка, для закусок — маленькие вилочки. Закуски с общего блюда на свою тарелку следует перекладывать ими, а не вилкой. Стол можно украсить цветами или свечами.

На праздничный стол ставится супница, и хозяйка разливает суп в тарелки на глазах у гостей. Когда переходят ко второму горячему блюду, на стол выставляется блюдо с мясом и гарниром. Г ости могут сами разложить еду по тарелкам, либо это делает хозяйка.

Стол постоянно должен быть красивым, и если произойдет неприятность (кто-то прольет воду или испачкает скатерть), можно накрыть это место плотной салфеткой и поставить сверху тарелку с закуской.

ТЕМА: «ПОСУДА И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ»

Тема: посуда и столовые приборы

Предварительная работа с детьми:

* прочитать сказку К. Чуковского "Федорино горе";
* организовать игры: настольное лото "Посуда", "Разрезные картинки" и др.

Содержание беседы

Сервировка стола — искусство, с которым хорошо знакомы все мамы и бабушки, но каждый ребенок с удовольствием может помочь взрослым накрыть на стол. Для этого необходимо знать, какой посудой мы пользуемся. Она различна по материалу изготовления и назначению. Есть посуда стеклянная, деревянная, металлическая, глиняная (керамическая), даже пластиковая и бумажная. Из фарфора и хрусталя сделана самая красивая и нарядная посуда.

В одной посуде мы готовим еду. Это, к примеру, кастрюли, сковороды, горшочки. Из другой — едим и пьем, называя ее столовой, чайной, кофейной.

Столовая глубокая тарелка предназначена для любого первого блюда, в котором много жидкости и которое обычно подают горячим. Глубокая тарелка размером поменьше называется десертной.

Мелкие тарелки тоже различаются размерами, каждая из них используется для определенных блюд. Самая большая — столовая — для вторых горячих блюд: мяса, рыбы, дичи. К ним добавляется гарнир: картофель, овощи, рис, макароны. Иногда мелкую столовую тарелку ставят как подставную под тарелку с супом.

В тарелку поменьше — закусочную — кладут салаты и холодные закуски: колбасу, ветчину, сыр, шпроты. Тарелка, которая еще меньше, называется хлебной или пирожковой. Она нужна для того, чтобы пирожок или кусок хлеба не лежал на столе. Для сладостей и фруктов подается мелкая десертная тарелка.

Для чая, какао и кофе предназначены чашки с блюдцами. Чашка и блюдце дружат и очень скучают друг без друга. Не разлучайте их и всегда ставьте на стол вместе: чашку на блюдце. Тогда капельки чая не попадут на скатерть.

Для холодных жидкостей — воды, сока, киселя, компота — удобны бокалы и стаканы.

Для хлеба на стол ставится хлебница, для масла — масленка, для сыра — сырница. Помимо этого есть салатница, супница, селедочница, икорница, сахарница, кофейник, молочник, большой и маленький фарфоровые чайники. Все для того, чтобы удобно было есть и пить.

Но одной посуды недостаточно — нужны столовые приборы: ножи, вилки, ложки. Самые большие из них — столовые нож и вилка — предназначены для вторых горячих блюд. Для салатов, овощей и холодных закусок используются закусочные нож и вилка размером поменьше. Рыбным ножом и вилкой едят рыбу. На кончике этого ножа сделаны специальные изгибы, а в середине вилки, между вторым и третьим зубчиками — углубление, чтобы отделить мясо от костей. Такой нож, в отличие от столового, тупой. Для фруктов и фруктовых салатов используются десертные приборы. Столовой ложкой едят суды и молочные каши; для бульона, компота, мороженого и других сладких блюд используется ложка поменьше — десертная; для чая и кофе — чайная или кофейная ложечка. Половник необходим для разливания супа, нож для масла, лопаточка для торта, щипцы для сахара, вилочка для лимона, ложка с длинной ручкой для варенья — все эти приборы, в нужный момент оказываясь на столе, помогают нам красиво и правильно есть. Кроме того, на стол ставятся приборы для специй — соли, горчицы и перца — и к ним маленькие ложечки. Солонку с дырочками обычно не ставят: вытрясать соль не совсем удобно, гораздо проще достать ее ложечкой.

ТЕМА: «ПОВЕДЕНИЕ ЗА СТОЛОМ»

Предварительная работа с детьми:

Провести беседу о том, какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять. Предложить ребятам закончить фразы:

* есть и пить надо... (беззвучно и аккуратно), не оставляя на скатерти следов пищи;
* не склоняться низко... [над тарелкой), лишь слегка наклонить... (голову)',
* на столе лежат только кисти рук, локти на стол... (не ставим);
* обе руки либо свободны, либо... (заняты): нож в правой руке, вилка... (в левой);
* я если вилка или ложка в правой руке, то левая... (придерживает тарелку);
* за столом нельзя говорить... (громко или с полным ртом);
* если во рту пища, воду... (не пьют);
* если ложка или вилка упала на пол, не спешим ее поднимать, попросим другую, но при выходе из-за
* стола... (поднимем ее); т упавшую на пол полотняную салфетку... (поднимаем сами) и не меняем на другую; т бумажные салфетки меняем... (по мере надобности и при новом блюде);
* не спешим в еде, но и не сидим... (долго) за одним блюдом;
* всегда благодарим за угощение хозяйку добрыми словами... {"Спасибо, очень вкусно!" или "Спасибо,
* такая вкусная солянка").

Содержание беседы

Приятно сидеть за столом среди красивых людей и есть вкусную еду! Даже говорят: аппетит приходит во время еды. Но чтобы хорошо выглядеть во время застолья, надо соблюдать правила столового этикета.

Одно из них — красиво сесть за стол. Мужчины и мальчики помогают дамам и девочкам. Кавалер легко и красиво отодвигает стул от стола. Для этого нужно взять его за спинку, приподнять и передвинуть. Чтобы стул не выскользнул из рук, следует браться не за верхнюю часть спинки, а за боковины, большие пальцы рук - с внешней стороны. Дама встает между стулом и столом, как можно ближе к столу, чуть сгибая ноги в коленках. Кавалер придвигает стул к ее ногам. Она садится и обязательно словами и улыбкой благодарит его за помощь.

Следующее правило — уметь пользоваться салфеткой. Полотняную салфетку, сложенную пополам, кладут на колени, чтобы она защищала костюм от крошек и капель. Ею нельзя вытирать нос или лоб, можно лишь промокнуть уголки губ. Когда мы едим, салфетка лежит на коленях, выходим из-за стола — кладем ее аккуратно сложенной между пирожковой и закусочной (столовой) тарелками. Когда совсем закончили трапезу, следует положить салфетку на пирожковую тарелку. Во время застолья ее не меняют. Если она упала на пол, ее надо поднять, отряхнуть и снова положить себе на колени.

Бумажные салфетки меняют со сменой блюд и по мере надобности. Промокнув губы, сложите салфетку так, чтобы следы оказались внутри ее, и положите салфетку под закусочную тарелку. Закончив есть блюдо, вытрите салфеткой губы, затем руки (а не наоборот) и положите ее на использованную тарелку. Каждое новое блюдо следует есть новыми приборами и использовать чистую бумажную салфетку.

Важное правило — пользоваться ножом и вилкой. Ножом разрезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, ветчину, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. Владея этими столовыми приборами, мы легко нарежем удобные для еды кусочки, ломтики и дольки. Тогда зубам будет значительно легче раскусить, а желудку перемолоть и переварить пищу. Неприятно смотреть на человека, пытающегося прожевать большие куски.

В правой руке держат нож, лезвием вниз. В левой руке вилка, зубчиками вниз, если пищу (мясо, колбасу, сыр) надо прокалывать, или зубчиками вверх, если кладем на вилку гарнир. При этом ручки приборов находятся в ладонях, придерживаем их

большими и средними пальцами, а кончики указательных опираются на них. Оба прибора должны быть одновременно либо в руке, либо на тарелке. Положим нож и вилку на тарелку, возьмем в руки кусок хлеба или бокал с водой. Когда мы прожевываем пищу или что-то рассказываем, нож и вилку держим в руках так, чтобы кончики приборов лежали на краю тарелки.

Во время перерыва в еде кладем приборы на тарелку так: нож лезвием к центру тарелки ручкой вправо—к правой руке, вилку зубчиками вниз ручкой влево — к левой руке. Завершив трапезу, нож кладем так же, а вилку — слева от ножа, зубчиками вверх.

Не следует разрезать мясо на несколько кусочков, а затем, отложив нож, есть только вилкой: мясо быстро остынет и станет невкусным. Отрезаем кусочек, съедаем, затем отрезаем следующий.

Несколько советов:

* чтобы не испачкаться, отрезаем кусочек подальше от себя;
* вилку держим крепко и под небольшим наклоном, чтобы кусок не выскользнул;
* нож двигаем легко и свободно вдоль зубчиков вилки, отрезая небольшой кусочек, чтобы легко его
* прожевать;
* если вилка осталась в большом куске, то, придерживая этот кусок ножом, вынем вилку, проткнем ею
* отрезанный кусочек и поднесем ко рту.

Нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на нее гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик. Никогда не следует накладывать гарнир на вилку ножом.

Ко рту подносим только вилку, а не нож. Если вас попросили подать столовые приборы, протяните правой рукой нож или вилку ручкой к попросившему. Держите прибор в том месте, где его ручка соединяется с лезвием.

То, что можно легко разделать вилкой, едим без ножа: вареную картошку, котлеты, омлет. Вилку держим в правой руке, а левой придерживаем тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные — под краем.

Как есть суп

Левой рукой придерживаем суповую тарелку. Столовая ложка в правой руке: ее ручка лежит на среднем пальце, а большой и указательный придерживают прибор. Ко рту ложку подносим чуть наискосок и, не захватывая ее губами, отправляем содержимое в рот.

Очень горячий суп не прихлебываем и не дуем на него, подождем, пока немного остынет. В гостях не доедаем суп, а дома можно осторожно, чтобы не испачкать скатерть, наклонить тарелку от себя. Чтобы капельки супа не капали на стол или одежду, ведем ложку в тарелке не к себе, а от себя. Тогда капли упадут в тарелку. Во время еды не кладем ложку на стол: она либо в руке, либо в тарелке. Когда едим, ложка лежит углублением вниз, а закончили — положили углублением вверх, а ручка направлена к правой руке.

Как есть бульон

Бульон подают в чашке с блюдцем. На блюдце под ручкой чашки лежит десертная ложка. Иногда хозяйки кладут десертную ложку не на блюдце, а на стол, справа от чашки. Во время еды чашку поворачиваем ручкой влево и придерживаем ее левой рукой. Удобнее поворачивать чашку рукой к себе, а не от себя (по часовой стрелке).

Бульон едим десертной ложкой из чашки как суп, его остатки можно допить. Для этого повернем чашку ручкой вправо и правой рукой поднесем ее ко рту, левой же придерживаем блюдце. Есть специальные бульонные чашки — с двумя ручками: их не надо поворачивать, но и допивать из них не следует.

Как есть хлеб

Кусок хлеба берем из хлебницы рукой, стараясь не касаться других кусков, и кладем на свою пирожковую тарелку. Левой рукой отламываем от куска небольшой кусочек и съедаем. Если нет хлебной тарелки, заменим ее бумажной салфеткой. Пирожок к бульону тоже лежит на этой тарелке, но мы его не разламываем, а подносим левой рукой ко рту и откусываем.

Не рекомендуется с помощью хлеба класть еду на вилку — для этого используют нож.

Так поступают совсем маленькие дети. Нельзя играть хлебом: делать из него шарики и катать по столу.

У каждого из нас может случайно разбиться бокал, пролиться вода. В таком случае обязательно попросите прощения у хозяйки дома и скажите, что это нечаянно. Не привлекайте к своей ошибке большого внимания, т. е. не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. Чтобы не произошло подобных неприятностей, не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко, а попросите передать или положить вам на тарелку угощение. Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и др. Съешьте одно — положите другое.

За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся. Разговаривать нужно негромко, немного и со свободным от пищи ртом. Никогда не говорим за столом плохо о приготовленных блюдах, а также о том, что может испортить аппетит и настроение.

Не поворачиваемся к собеседнику спиной: сидим прямо, поворачивая только голову. Не спешим выходить из-за стола. Взрослые всегда подскажут, когда это удобнее сделать. Основное правило: первой садится за стол и выходит из-за стола хозяйка дома. Существует много правил поведения за столом, они легко запоминаются, а также помогают нам хорошо выглядеть во время застолья и создают добрые отношения между людьми.

**

Задачи: развивать способности к поисковой деятельности; учить использовать ранее полученные знания; совершенствовать уровень накопленных практических навыков; развивать художественный вкус при оформлении блюд и сервировке стола; совершенствовать стиль партнерских отношений.

*Воспитатель*. Ребята! Посмотрите, как много гостей пришли на наш;,: очередную встречу в клуб «Румяные щечки». Среди них есть и необычные гости. Давайте с ними познакомимся. Это малыши — Нехочуха и Привередница.

Час обеда подошел,

Нехочуха сел за стол.

Нехочуха

Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Воспитатель

Привередница вскочила,

На весь зал заголосила.

Привередница

Принесите-ка мне в сад

Фанту, пепси, колу, спрайт,

А то из фруктов разных соки,

Доведут ведь до мороки.

Воспитатель. Ай-яй-ай!

Посмотрите-ка на них!

Что за внешний вид!

Что же здесь не так?

Дети отмечают, что они бледные, вялые, сутулые, и делают вывод: у них что- то болит.

Если у них что-то болит, им поможет Айболит.

Из-за ширмы появляется кукла Айболит.

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения —

В этом нет сомнения.

(Здоровается со всеми.)

Воспитатель. Дорогой Айболит! А почему надо есть овощи и фрукты? Айболит.

Потому что в них содержатся такие волшебные вещества, которые сразу помогут Нехочухе и Привереднице стать здоровыми, румяными, бодрыми. Воспитатель. Ребята, а о каких волшебных веществах говорит Айболит? Дети. О витаминах!

Воспитатель. Ребята, давайте расскажем Нехочухе и Привереднице, как полезны для здоровья эти витамины.

Дети. Хорошее здоровье, крепкие зубы, сильные мышцы, быстрый рост, красивые волосы, хорошее зрение, здоровая кожа, защита от микробов. Воспитатель. И какой же здесь напрашивается вывод?

Дети. Все витамины важны для здоровья.

Айболит

В каждом польза есть и вкус.

А решать я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них важнее.

Но одно я точно знаю

И еще раз повторяю:

Чтоб здоровым,

Сильным быть,

Надо овощи любить.

Все без исключения —

В этом нет сомнения.

(Уходит.)

Воспитатель. Нехочуха и Привередница, вы поняли советы Айболита? Нехочуха. Подумаешь! Ничего в этом хорошего нет.

Воспитатель. Ребята! А как сделать так, чтобы они стали есть салаты и пить соки?

Дети. Нужно приготовить много разных салатов, чтобы они сами выбрали, что захотят.

Воспитатель. А что для этого нужно?

Дети. Овощи и фрукты.

Воспитатель. Видите, сколько у нас овощей и фруктов?

Значит, можно сделать много разнообразных салатов.

А какими они должны быть, чтобы Нехочуха и Привередница захотели сразу их попробовать?

Дети. Вкусными, красивыми.

Должна быть красивая посуда, красивая сервировка стола.

Воспитатель. Давайте попробуем сами приготовить витаминные салаты и напитки, что бы они были необычными, вкусными, красивыми. Мы будем экспериментировать, придумывать свои рецепты.

Воспитатель предлагает объединиться детям в небольшие группы, на помощь им приходят родители.

Каждая группа обсуждает рецепт своего салата; дети моют руки, надевают фартуки, отбирают необходимые продукты и приспособления и начинают работу.

В процессе работы чистят, нарезают овощи и фрукты, смешивают их, добавляют по вкусу соль, сахар, масло, мед и другие сопутствующие продукты.

Дегустируя блюдо, вносят изменения в его состав. Отбирая необходимую посуду, перекладывают в нее содержимое, украшают блюдо, придумывают ему название. Объединяются для совместной сервировки стола.

Звучит музыка, Нехочуха подходит к столу.

Нехочуха. Какая красота! Как все красиво, необычно, даже слюнки потекли Привередница. Ой, как хочется все съесть!

Воспитатель. Подождите, не спешите, мы поможем вам выбрать, что вкуснее и полезнее. А сейчас ребята раскроют секреты своих блюд. Презентация блюд.

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА-ЗРЕЛИЩЕ

«ВИТАМИННАЯ СЕМЬЯ»

Задачи. Через зрелищное, представление, используя стендовый тип кукольного театра (фланелеграф или магнитная доска), познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты.

**Ход занятия**

Воспитатель (стоит перед детьми у стенда):

* В детский сад, где наши дети
* Очень весело живут,

Теплым солнышком налиты,

Свежим дождиком умыты,

В гости ягоды идут...

Весны волшебный уголок

В саду для нас открылся...

Воспитатель выставляет на стенд картинку, символизирующую весну:

* И первый гость явился!

Воспитатель выставляет картинку с клубникой:

* Самой первой созреваю,

Деток вкусно угощаю!

Здесь со мной еще подружка,

Круглощекая толстушка.

Воспитатель ставит новую картинку:

* Я сладкая, прекрасная,

Клубника ананасная!

Воспитатель помещает на стенд картинку с лесной земляникой:

* Я лесная земляничка,

Средь родни я невеличка,

Но полезней, чем клубничка!

Ягоды весенние,

Как вы хороши,

Ждут вас с нетерпением

 Наши малыши!

Все картинки убираются.

* Снова мы пойдем гулять —

Лето красное встречать.

Воспитатель помещает на стенд картинку, на которой нарисовано лето:

* Пусть будут личики у вас Веселым утром ранним,

Как ягоды, румяны!

Воспитатель ставит картинку с черной смородиной:

* Что за ягода пришла,

Как горошина, кругла?

Да, совсем, совсем кругла,

И черна, и так мала.

Воспитатель предлагает детям назвать ягоду:

* Витаминный ее сок,

Ягода волшебная,

Самая целебная!

Черная смородина!

На стенде появляется новая картинка:

-— На веточке-качалке

Качается, качается,

Ягодой-малиной

Сладкой называется.

Угощает Петю, Зину, Галю, Наточку и Нину.

А пока малина зреет,

Надо ягоды сушить:

Ведь зимой она сумеет

От простуды вас лечить!

Так малинка-медсестричка

Помогает докторам!

Витамины и лекарство

Подарила малышам!

Воспитатель помещает на стенд еще одну картинку:

* Познакомьтесь— это слива!

И скромна, и молчалива.

Все стеснялась да дремала,

Пока с ветки не упала!

Вся в тревоге и в заботе,

Будет ли вкусна в компоте?

Воспитатель убирает все картинки и ставит новую, символизирующую осень

* Вот и осень смотрит в сад,..

Встрече с нею каждый рад.

Полюбуйся, посмотри-ка!

Созревает облепиха!

На стенде появляется еще одна картинка:

* С золотистым оком
* И душистым соком.

И полезна, и красива,

Даст здоровья вам и силы.

Воспитатель демонстрирует новую картинку:

* Это вот рябинка

В красненькой косынке.

Чуть горчит, как говорится,

Но для варенья пригодится.

Можно ягоду сушить,

Чтоб больных зимой лечить,

Воспитатель заменяет все осенние картинки зимним пейзажем:

* Снег летает за окном,

Ягод нет в саду пустом...

Снег для ягод — не беда,

Мы попросим их сюда.

В добрых банках, за стеклом

Дышат ягоды теплом...

Воспитатель помещает на стенд картинки, на которых нарисованы разные банки с вареньем, компотами:

* Они зимой для деток
* Сохраняют лето,

И хранят они нам всю

Витаминную семью!

Вот вишня в сахаре - на диво!

Вот маринованная Слива!

И клубника есть на льду,

И смородина в меду...

Виноградный сок хорош

* Словно летом солнце пьешь!..

Пусть зима идет сюда

Белыми снегами,

Наши ягоды всегда

 Дружат с малышами!

****

****

****

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА

От правильного питания ребенка с начала его жизни, зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм ребенка лучше сопротивляется различным детским болезням, в том числе инфекционным, если питание его поставлено рационально.

Пища должна дать детскому организму все необходимое для происходящего в нем усиленного роста и развития, поэтому вместе с возрастом ребенка должно неизменно увеличиваться количество пищи. Количество пищи измеряют в единицах тепловой энергии - калориях. Например, стакан молока (200 г) дает человеческому организму 130 калорий, 1 г масла - 7,5 калории, 1 г мяса - около 1 калории, 1 г сахара - около 4 калорий, 1 г пшеничного хлеба - немного больше 2 калорий.

Ценность детской пищи заключается не только в количестве калорий; необходимо, чтобы она содержала в себе те вещества, из которых состоит человеческий организм - белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Источником белка в пище могут служить мясо, рыба, молоко, яйца (животные белки), а также крупы, бобовые и овощи (растительные белки).

Чтобы белки хорошо усваивались ребенком и лучше использовались клетками и тканями организма, необходимо не только достаточное, в соответствии с возрастом, количество белка, но и правильное соотношение его с количеством углеводов и жиров. Самым благоприятным является соотношение, при котором на 1 г белка приходится 1 г жира и 4 г углеводов.

Жирами богато масло, сливки, имеются жиры в молоке, сметане, мясе. К углеводам относится прежде всего сахар. Углеводы имеются также во всех сладостях, в хлебе, крупах, овощах, фруктах и молоке (молочный сахар). Углеводы в питании детей, играют особенно значительную роль, ввиду большой подвижности детей, а мышечная работа требует большого количества пищи.

Для правильного роста и развития детей необходима пища, богатая витаминами. Все витамины оказывают то или иное влияние на развитие детского организма. Витамин А, который важен для зрения, содействует также укреплению и росту всего детского организма. Для этого, большое значение в детском питании имеют сливочное масло, сметана, цельное молоко, печенка, яичный желток, а также всякая свежая зелень (салат, зеленый лук и др.), так как в зелени содержится вещество, известное под названием каротина, которое в организме превращается в витамин А.

Также значительна в питании детей роль витамина С. Он укрепляет детский организм, усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Поэтому следует уделять особое внимание правильному использованию в детском питании свежих овощей, а также в течение весенне-летнего периода максимально обогащать детскую пищу всякой зеленью, дикорастущими и культурными плодами и ягодами.

Витамины группы В должны быть в детском питании в достаточном количестве. Необходимо, чтобы с первых лет своей жизни дети получали обычный ржаной хлеб, являющийся источником витаминов группы В; очень полезно также ввести в рацион детей дрожжи. Этот продукт содержит ценные белки, группу витаминов В и не мало фосфора.

Витамин D имеет особое значение для правильного развития костной системы. При недостатке витамина D у детей развивается рахит. Это заболевание выражается в том, что кальций и фосфор, являющиеся основной составной частью костной системы, не откладываются в ней. Основным источником витамина D является рыбий жир, но этот витамин содержится также в цельном молоке, молочных жирах, яичном желтке, в печени животных. Молоко, содержит соли кальция, которые при наличии витамина D используются костной системой, а также и другими системами и органами.

****

****

**УЧИМСЯ ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

Для правильной организации питания ребенка очень важно, чтобы он в надлежащее время овладел необходимыми навыками.

В 4 месяца ребенок может есть с ложки полугустую пищу. В 6 месяцев ребенок хорошо ест с ложки, снимает пищу губами, пьет из чашки небольшое количество жидкости. В 8 месяцев пьет из чашки, которую держит взрослый. В 9 месяцев хорошо пьет из чашки, придерживая ее рукой. В 12 месяцев самостоятельно пьет из чашки (берет руками, ставит на стол). В 13—15 месяцев самостоятельно ест густую пищу ложкой.

Естественно, каждый ребенок развивается индивидуально. Но если вы планируете отдать малыша в детский сад, постарайтесь научить его есть самостоятельно. Ребенок отказывается пить из чашки? Прежде чем дать ему бутылочку с соской, попробуйте уговорить его в течение нескольких минут. На следующий день и послезавтра сделайте новую попытку. Оставьте возле него пустую чашку, и постепенно он привыкнет к форме чашки, освоится с ней.

Когда вы приступите к кормлению с ложки, выбирайте для начала самую маленькую ложечку. Если ребенок выплевывает еду, не думайте, что он от нее отказывается, просто он удивлен незнакомым ему предметом. Чтобы помочь ребенку, кладите пищу не на кончик языка, а поглубже. Чтобы ребенок легче привык к ложке, можно давать с ложки фруктовые соки уже в самом раннем возрасте.

Ребенок не хочет есть ложкой? Проверьте, не задеваете ли вы при кормлении набухшую десну, где прорезывается зуб (такое случается часто). После одной или двух неудачных попыток не настаивайте, а через некоторое время попытайтесь снова.

Кормите малыша медленно, спокойно, ждите, пока он прожует, проглотит пищу и, открыв рот, потянется к ложке. Если ребенку поспешно суют ложку за ложкой в рот, он отворачивается, раздражается и в конце концов отказывается от еды. Чтобы не загрязнять одежду, следует надеть нагрудник, а поверх него у ворота положить салфетку. Во время еды надо осторожно вытирать малышу рот и щеки салфеткой. К двум годам он сам будет повторять эти движения при напоминании, а потом и самостоятельно.

Установлено, что дети едят охотнее в том случае, если сами пользуются ложкой. Ложку следует давать детям уже с года и, подвинув тарелку, помогать набирать пищу, поддерживать чашку при питье.

В день, когда ваш ребенок захочет сам есть ложкой, дайте ему для первого опыта пюре погуще, наденьте на него клеенчатый нагрудник, накройте большой салфеткой и позвольте действовать совершенно самостоятельно. Ребенка необходимо приучать к чистоте и опрятности, перед едой тщательно мыть руки. Стол и стул должны быть такого размера, чтобы ноги ребенка имели опору, а руки могли свободно двигаться.

Приучайте жевать пищу с закрытым ртом. Не разрешайте размазывать пищу по тарелке, играть ложкой; выходить из-за стола, взяв с собой еду; вставать из-за стола, не окончив есть и без разрешения взрослых; пробовать третье блюдо (сладкое), пока не съедены первое и второе. Не следует подавать на стол все блюда сразу. Каждое следующее блюдо ребенок должен получать не раньше, чем съест предыдущее.

Вставая из-за стола, малыш должен поблагодарить за еду. После двух лет ребенка надо привлекать к сервировке стола, уборке и мытью посуды.

Очень важно в раннем возрасте научить ребенка правильно вести себя за столом и пользоваться столовыми приборами. К двум годам ребенок может держать ложку не в кулаке, а между большим и указательным пальцами. К трем годам он должен уметь обращаться с вилкой.

Следующий этап — использование ножа. Вначале ребенку нужно помогать: вместе с ним, «в четыре руки», «поработать» на его тарелке ножом и вилкой. Постепенно малышу нужно объяснить, что кусочки мяса отрезают постепенно, что еду из рубленого мяса (котлеты) не режут, а отламывают вилкой. Ребенок быстро поймет, что двумя руками есть гораздо удобнее.

Чем раньше ребенок начнет пользоваться столовыми приборами, тем естественнее будет его поведение за столом. Очень важно, чтобы все члены семьи в присутствии самого младшего правильно пользовались столовыми приборами, — только тогда процесс обучения столовому этикету пройдет легко. Приучая ребенка правильно вести себя за столом, делать это нужно доброжелательно: если каждое движение и каждый глоток строго контролируются, если ребенка постоянно дергают из-за того, как он держит ложку или вилку, любая еда покажется ему невкусной.

**ПОСУДА ДЛЯ РЕБЕНКА**

Столовая и чайная посуда для детей должна быть изготовлена из фарфора или фаянса. Тарелки и чашки должны быть меньшего размера, чем для взрослых. Предпочтительнее использовать столовые приборы (ложки, вилки, ножи), которые специально изготовлены для детей.

Столовая посуда моется сразу после использования. Сначала посуду очищают от остатков пищи, а потом моют мочалкой или щеткой в тазу с горячей водой, до­бавляя в воду щепотку соды или горчицы (самый экологически чистый вариант); но посуду также можно быть с мылом или моющим средством. Вымытую посуду споласкивают в чистой горячей воде, обдают кипятком и ставят в сушку или вытирают чистым полотенцем. Ложку, вилку и нож, которыми пользуется ребенок, вначале очищают от остатков пищи. Затем их моют в горячей воде с мылом, ополаскивают и помещают в сушку или насухо вытирают полотенцем. Кухонные полотенца должны быть сухими, чистыми, для этого их нужно ежедневно менять. Полотенце, которым вытирают детскую посуду, нельзя употреблять для общей посуды.

Детскую столовую и чайную посуду, салфетки и полотенца, а также столовые приборы следует хранить отдельно от других хозяйственных предметов и от остальной посуды, например на другой полке в том же шкафу.

Кухонные доски должны быть гладкими, без выбоин и щелей, чтобы в них не скапливались остатки пищевых продуктов. Для сырых и вареных продуктов используют разные разделочные доски. Необходимо иметь специальные доски для разделки сырого мяса, рыбы, сырых овощей и вареных продуктов. Кухонные доски и скалки нужно мыть горячей водой с содой и тщательно высушивать. Пишу детям следует готовить в эмалированных кастрюлях с неповрежденной эмалью. Посуду, в которой готовят пищу ребенку, следует мыть так же, как и столовую. Присохшие или пригоревшие остатки пищи не нужно соскабливать ножом — можно повредить эмаль. Надо налить в кастрюлю теплой воды, и спустя некоторое время остатки пищи можно легко удалить.

Особенно аккуратно нужно относиться к приготовлению мясного фарша. Кухонные доски, нож и мясорубка должны быть совершенно чистыми. Пропустив мясо, мясорубку необходимо разобрать, вымыть горячей водой, ошпарить кипятком и высушить. Вареное мясо пропускают через мясорубку, предварительно промыв ее. Фарш из вареного мяса, прежде чем дать детям, кипятят в бульоне или поджаривают.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Говорят, никто так хорошо не знает, интуитивно не чувствует своего ребенка, как родители. Родительская любовь и интуиция, традиции семейного воспитания дают ощущение того, что воспитание ребенка осуществляется в нужном направлении. Однако откуда же возникают проблемы в развитии? Почему малыш развивается так, а не иначе? Появляющиеся черты характера, склонности, предпочтения - это возрастные или индивидуальные особенности ребенка? Тысячи, десятки тысяч вопросов встают перед нами!

Сегодня мы коснемся психолого-педагогических аспектов организации правильного питания детей дошкольного возраста, данных, которые могут служить ключом к предвидению и преодолению возможных трудностей.

* Питание малыша должно быть полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы (для дошкольников соотношение данных веществ составляет 1:1:3 или 1:1:4; если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища будет усваиваться плохо), минеральные вещества, витамины, воду.
* Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма (в течение дня пищу распределяют примерно так: 35-40% приходится на обед, 10-15% на полдник, остальное - равномерно, примерно по 25% на завтрак и ужин).
* Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.
* Пища должна быть вкусной. Необходимо, чтобы ребенок ел с аппетитом.
* Для растущего детского организма вреден как недокорм, так и перекорм Жалобы на плохой аппетит детей не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел:

ЗАВТРАК "В доме с утра

Снова игра:

Ложка стала лопаткой,

Мама - пилотом,

Дед - самолетом,

Бабушка - резвой лошадкой.

Кто, как умел,

Ржал и шумел

В тесной квартире нашей.

Лишь каша

Которую Миша не съел

Так и осталась кашей".

С. Махотин

Кроме того, в настоящее время чаще стали появляться случаи возникновения уже в дошкольном возрасте такой патологии, как ожирение, ведущей к пагубным изменениям в еще не сформировавшемся организме маленького ребенка. Оставляя в стороне случаи, которые находятся в компетентности врача, можно с уверенностью сказать, что аппетит будет нормальный, а значит и физическое состояние ребенка в полном порядке, если следовать некоторым правилам:

1. Ребенок - существо социальное, потребности и интересы ребенка всегда связаны со взрослым. Образец отношения к той или иной стороне действительности, в частности к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладает огромной силой. Полученные в психологических исследованиях данные Репиной Т.А., Стеркиной Р.Б., Вераксы Н.Е. [2] свидетельствуют о том, что, для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания, прежде всего выступает мать. С ней ребенок чаще общается, делится впечатлениями, ее больше, чем остальных членов семьи, слушается. Отцы в иерархии межличностных отношений ребенка в семье занимают второе место. Что касается бабушек и дедушек, то дети достаточно часто делятся впечатлениями, но вот слушаются только лишь в 3% случаев, зато в 50% - капризничают.

Поэтому "массированность" влияния матери и отца, результативность воспитания вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные для организма ребенка продукты), так и негатива (вредные для здоровья вкусовые пристрастия), намного будет превосходить влияния других взрослых: бабушек и дедушек, воспитателей, нянь, гувернеров. Малыши впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, "что он ничего не ест, мало ест", "привередлив в еде", сами подают пример излишней, чрезмерной "разборчивости в пище" - это крайне отрицательно будет влиять на аппетит ребенка. Другие крайности: либо безмерное беспокойство взрослых, подчеркнутое внимание к тому, сколько съедено ребенком, убеждение, что надо съесть еще и еще, либо отсутствие должного контроля за приемом пищи, когда ребенок ест что хочет и сколько хочет - может привести к установлению таких условно-рефлекторных механизмов психической деятельности, которые приведут к гипертрофированно излишней потребности в пище, впоследствии ведущей к нарушению обмена веществ в организме ребенка.

1. Распространенная ошибка родителей заключается в том, что они слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: "Я не хочу", "Не люблю", "Это для меня невкусно" или напротив, легко соглашаются с чрезмерным желанием ребенка принимать неоправданно большое количество пищи, уступая его капризам: "Я хочу еще булочки", "Я хочу много - премного картошки". Естественно, что новый, вводимый в рацион продукт или блюдо может вызвать данную реакцию.

Также, когда ребенок невольно приучается переедать, в один прекрасный момент вы можете столкнуться с проблемой непомерного аппетита собственного дитя, капризами и упорством, которыми ребенок будет требовать себе пищу.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность разумного приема тех или иных продуктов питания, развивая его вкус к пище, осознанную мотивацию (почему надо принимать именно такое количество пищи), то во многом проблемы будут преодолены.

1. С психологической точки зрения, любое действие, поступок имеют мотив или причину. Попытайтесь осознать причину плохого аппетита или чрезмерного "увлечения" детьми едой.

Если малыш систематически отказывается от еды, аппетит его резко ухудшился

* можно предположить недомогание. Переедание также свидетельствует о нездоровье. В этом случае потребуется консультация, вмешательство специалиста. Если он отказывается от еды, потому что устал или расстроен чем- нибудь, подход будет иным (в психологии он назван "активное слушание", когда взрослый дает понять ребенку, что догадывается о его переживании (состоянии), "слышит его". Предложите помощь, озвучив чувство, состояние ребенка, объясните свои действия: "Ты устал, тебе сегодня трудно, я помогу тебе, давай покормлю" или предоставьте ребенку "отсрочку" в действии: "Не хочешь кушать, потому что устал (расстроен, рассержен), отдохни (успокойся, пусть пройдет обида), поешь позже". Чаще всего следствием в данном случае вашего мудрого, сдержанного поведения будет то, что ребенок "передумает" и начнет есть.

Часто жалобы на плохой аппетит не оправданы. Например, на завтрак ребенок

получил достаточно калорийную пищу - в этом случае может быть перенос

времени приема пищи.

Давайте ребенку только то количество пищи; которое он охотно и без ущерба для здоровья съедает. Вредны уговоры, запугивания, обещания: "Если поешь (не будешь много есть) - куплю...", "Ешь, а то собачка съест", "Не будешь есть, не пойдешь на прогулку", а также отвлечения на игрушки, чтение книг, игры- забавы, используемые для того, чтобы ребенок съел всю порцию.

Профессор А.А. Кисель писал: "Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста". Основным критерием того, достаточно ли ест ребенок или мало, является соответствие его весовых показателей росту.

1. Крайне отрицательно влияют на аппетит, формирование вкусовых привычек грубые ошибки, допускаемые родителями в процессе формирования культуры поведения ребенка за столом, например, "одергивания" типа: "не чавкай", "как ты держишь вилку?!", "не кроши", "у тебя не руки, а крюки" и т.д. Милые родители, а у вас самих возник бы аппетит, желание наслаждаться пищей в таких условиях? Дружелюбный тон общения, равно как вера в потенциальные возможности ребенка - вот условия успешного воспитания.
2. Несомненно, формированию должного аппетита способствует развитие навыков самостоятельности, культуры еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом - вилкой, на пятом - можно пользоваться и ножом.
3. Если вы приучаете ребенка к полной, красивой сервировке стола: удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, к скатерти или салфеткам, то вы решаете одновременно задачу воспитания положительного отношения к еде.
4. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи. Осознанность и приятное предвкушение пищи "готовит" организм к тому, чтобы пища была усвоена с пользой. В связи с этим интересны такие приемы, как: загадывание детям загадок о продуктах, беседы- рассуждения, введение ребенка в проблемную ситуацию, в которой он должен сделать самостоятельный выбор.

Путь, который проходит ребенок в первые годы жизни, поистине грандиозен. Л.Н. Толстой писал о значении периода детства в развитии человека: "Разве не тогда я приобретал все то, чем я теперь живу, и приобретал так много, так быстро, что во всю остальную жизнь я не приобрел и одной сотой того? От пятилетнего ребенка до меня только шаг". Родители хотят видеть свое дитя прежде всего здоровым. Питание детей - это главный компонент любой "здоровье - сберегающей" педагогики. Поэтому важно серьезно задуматься о правильно организованном питании без ущерба для физического и психического здоровья каждого ребенка.

ЗАГАДКИ

ПРОСТОКАШИНО

"Загадки отгадать легко:

Дает корова... (молоко)

Из молока, всем ясно,

Мы получаем... (масло)

Отгадай загадку нашу:

Не испортишь маслом... (кашу) Любимая и желанная

Всем детям каша... (манная) Всем детям рост обеспечивает Черная каша...(гречневая)"

****

**ПРОБЛЕМНЫЕ СИТУАЦИИ**

1. "Выбери правильные ответы и проверь себя.

Когда и где можно есть сладкое?

-На прогулке

* В постели перед сном
* В метро
* В театре
* За столом сразу после еды
* Когда смотришь телевизор
* В автобусе
* После обеда"
1. "Почему есть сладости в любое время, когда захочется, вредно?
* Может заболеть живот
* Будешь плохо расти
* Будешь чаще болеть
* Могут заболеть зубы
* Может испортиться аппетит".
1. "Как правильно вести себя за столом? Выбери правильные ответы:
* Пить залпом
* Спешить
* Пользоваться салфеткой
* Класть в рот небольшие кусочки
* Не говорить с полным ртом
* Чавкать
* Объедаться
* Есть руками
* Накалывать на вилку целую котлету
* Пить медленно небольшими глотками
* Хорошо пережевывать пищу
* Есть пищу с удовольствием, потому что она полезна
* Сильно дуть на суп

Какие правила ты соблюдаешь, а какие нет? Почему?"

* Беседы - рассуждения после прочтения 2-ой главы из сказки А. А. Милна "Винни - Пух и все остальные"

"Помнишь, Винни Пух и Пятачок пришли в гости к Кролику?

Что они ели?

Кто все это съел?

Что с ним стало?

Почему?"

Полезно переедание или нет?

Как бы ты посоветовал вести себя медвежонку Пуху, когда он в следующий раз пойдет в гости к Кролику, чтобы он не попал в безысходное положение?



А-витаминчик,

Бетта - каротинчик.

Содержусь в морковке я,

Кушайте ее, друзья!

В

Витамины группы В

Мы содержимся везде.

Овощи, крупа и фрукты,

Мясо и морепродукты.

С

Всем любима аскорбинка

Это тоже витаминка,

Апельсин, шиповник, киви

Все детишки полюбили.

Д

ABC, ABC,

Вы забыли, что ли, Д?

Рыбий жир, желток яичный

Жир молочный,

Вкус отличный!

Е и F

Е и F всегда дружны

И для всякого важны.

Защитить нас смогут классно

 Зерна, соя, рыба, масло.

Н

Витамином Н богаты

Дрожжи, печень и томаты.

О

Перед вами, друзья,

Витаминов дружная семья.

Витамины, встаньте в ряд

С вами встрече каждый рад.

Пусть продлится целый век

Праздник жизни и здоровья.

Помни, каждый человек,

Организму нужно жить.

Занимайтесь спортом вы,

Закаляйтесь и купайтесь.

Не забудьте про режим

И про правильность питанья.

Солнце и вода

 Воздух, чистота.

А еще витамины

Наши лучшие друзья.

 Витаминки А и В,

Витаминки С и Д,

Витаминки и я

Это дружная семья.



Он и кругл, и зелен,

Сладким соком наделен,

Много семечек внутри,

Его имя назови.

(Арбуз)

Оранжевая красавица,

Каротином славится.

Мелко ты ее порежь

С маслом иль сметаной съешь. (Морковь)

Хоть прыщав он да зелен,

Но любим нами он.

Можно его в салат положить,

 Можно его засолить.

(Огурец)

Под кустом, под листом

Сидит Тюрлюлю с хвостом. (Огурец)

На грядке он зеленый,

А в бочке - соленый.

(Огурец)

Уродился я на славу:

Г олова бела, кудрява,

Кто любит щи,

Меня там ищи.

(Капуста)

Сидит Федосья,

Распустила вокруг волосья. (Морковь)

В поле уродился,

В печи закалился

И румяным с хрустом

Ели мы с капустой.

(Хлеб)

Он то желт, то зелен.

А поспев, краснеет он.

Он растет на кусточке

Среди зеленых листочков.

И мясист и ароматен,

И на вкус он нам приятен.

Ты еще не догадался?

Подскажу,

Он внутри пустым остался.

(Перец)

Стебель мой то стелится, то вьется

И куда-то ввысь плетется.

Как опору я найду, руки- ветви кверху потяну.

На моих ветвях дома крепкие стоят.

А за дверцами, смотри, много жителей внутри.

Как дома подсохнут, жители все охнут,

И пойдет народ гулять: прыгать, бегать и плясать. Что это?

(Фасоль, горох)

Под землей птица свила гнездо

Да яиц нанесла

Когда они дозревают,

Люди их из земли копают.

(Картошка)

Сидит Марфушка в ста шубках,

Начали раздевать,

Стали плакать и рыдать.

(Лук)

А вот у нас на грядке новая загадка:

Сто листов, а вовсе не тетрадки.

(Капуста)

У кого большая голова и тоненькая шейка. (Яблоко)

На кустах висят шары.

Посинели от жары.

(Баклажаны)

Красный бычок на волоске привязан.

Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый, все довольны.

(Арбуз)

Зеленый мундир,

Красная подкладка.

А посередине - сладко.

(Арбуз)

Две сестры летом зелены, а осенью красны. (Вишни)

Не видна из грядки,

Играет с нами в прятки.

И никто бы не нашел,

Да гляди - торчит хохол.

Посмотреть хотите,

- За хохол тащите.

Потащите крепко

 - Вытащите... (Репка).

Заставит плакать всех вокруг,

Хотя он не драчун, а ...

(Лук).

Что за скрип,

Что за хруст.

Это что еще за куст,

Как же быть без хруста,

Если я...

(Капуста).

Я на солнышко глядела,

Хорошела и круглела,

К холодам я не привыкла,

Не капуста я, а ...

(Тыква)

****Лук.

Нет ничего полезней,

Чем защита людей от болезней.

Есть у меня внутри летучие вещества,

Когда вы меня раздеваете, то много слез проливаете.

Летучие вещества, фитонциды,

Заставят вас плакать, но не от обиды.

Они злодеев-микробов убивают

И людям жизнь продлевают.

Свекла.

А я коренаста, краснощека и листаста.

Во мне много углеводов, клетчатки.

Органических кислот и минеральных веществ.

Кто меня ест?

Я знаю, вы меня любите.

Ищите меня в борще, салате и в винегрете.

И вообще, кто хочет здоровым быть,

Тому со мной нужно дружить.

Редька

С виду я черна, но людям я нужна.

У меня специфический вкус,

Но во мне много углеводов, витамина С

И минеральных солей.

От всякой простудной болезни

 Нет меня полезней.

Ты меня на терке натри

Или мелко порежь,

С медом иль с сахаром дай постоять

 И с аппетитом съешь.

Огурец.

А я люблю водицу.

Кто хочет мной напиться?

Во мне тоже много минеральных веществ.

Мой сок замечательный, он очень питательный,

Он жажду утолит, он и кашель прекратит.

Жар внутри он вас понизит, успокоит нервы ваши.

Вас прочистит, желчь прогонит и давление снизит.

Вот какой я молодец, я зеленый ... огурец.

Смородина черная.

Мы подружки чернощечки,

Все растем мы на кусточке.

Собрались мы в гости и уселись в грозди.

Наш сок кисловат, витамином С богат.

Содержит сахара, пектины и дубильные вещества.

Смородина красная.

А мы подружки краснощечки,

Мы спешим к детишкам в гости.

Ешьте ягоды и пейте сок.

Это прекрасное средство для улучшения аппетита

 И усиления пищеварения.

Сок утоляет жажду, уменьшает

Температуру тела, очищает организм,

Увеличивает потоотделение, борется с воспалением.

Ежевика.

Посмотри-ка, посмотри-ка,

Здесь поспела ежевика.

Соком спелой ежевики жажду утоляют,

Жар и голод убирают,

С потом соли выгоняют,

Организм ваш очищают.

Утром ты встал, но не весел.

Если ты нос повесил

И не хочешь гулять,

Тебе хочется поспать.

Значит, ешь побольше ягод и фруктов

- Самых витаминных продуктов.

Зелень, ягоды, овощи и фрукты -

 Самые витаминные продукты.

Они помогут вам расти

Лет до ста без старости.

****

Привык свои ботинки

Чистить щеткой каждый день.

И с костюма все пылинки

Мне вытряхивать не лень.

Сам я встал сегодня рано.

Чистить зубы сам пошел.

Сам умылся из-под крана

И расческу сам нашел.

Перед зеркалом стою

- Сам себя не узнаю.

Посмотрите на меня:

Неужели это я?

Нет, такому молодцу,

Быть неряхой не к лицу!

* \* \*

Мишка пьет горячий чай

И сосет конфетку.

Не облейся невзначай,

Не забудь салфетку!

* \* \*

И ягоды, и фрукты,

Нашлись для медвежат,

Вот вымоют получше их

И вместе все съедят.

* \* \*

Буль-буль-буль бежит водица,

Все ребята любят мыться.

Вот так, хорошо, даже очень хорошо.

Руки с мылом мы помыли

Даже очень хорошо.

Нос и щеки не забыли - хорошо, хорошо.

Не ленились, мыли уши,

Потом вытерлись посуше.

Вот так, хорошо, даже очень хорошо.

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

Вот так хорошо, даже очень хорошо!

* \* \*

Заяц зайцу говорит:

-Нам бы волчий аппетит!

-В аппетите мало толку.

Вам бы зубы, как у волка.

Рано утром Волк зубастый,

Чистит зубы Пастой мятной.

Гребешок, вода и мыло,

Нам даны, друзья, не зря.

Чтобы были мы красивы,

Были чистыми всегда.

* \* \*

Петушок кота любил,

Петушок кота учил:

"Если ты с мячом играл,

Если клеил, рисовал,

Если ты копал песок,

Загрязнить ты лапки мог.

Ты всегда перед едой

Лапки чисто, с мылом мой’.'

* \* \*

Чистят ножи, и кастрюли,и трубы,

Как же не чистить до завтрака зубы?

* \* \*

Кто тут будет куп-куп

И руками хлюп-хлюп?

Мыло будет пениться,

Грязь куда-то денется!

Вот проснулась кукла-крошка.

Причешу ее немножко.

Тихо-тихо, не шали,

Потихонечку сиди.

* \* \*

Открыта настежь форточка,

Ребята крепко спят.

Полезен чистый воздух

Для маленьких ребят.

* \* \*

Утром рано просыпаюсь

И в постели не валяюсь,

Без капризов кушаю,

Маму с папой слушаю.

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

Поставили корытце

И стали Мишку мыть,

А он такой грязнуля:

Не хочет чистым быть.

Нужно мыться непременно,

Мыться вечером и днем

- Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите - не беда!

И чернила, и варенье

 Смоют мыло и вода.

\*\* \*

Кран,

Откройся!

Нос,

Умойся!

Глаз,

Купайся!

Грязь,

Сдавайся!

* \* \*

Ой, лады, лады, лады.

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся!

Ты всегда перед едой,

Руки чисто, с мылом мой.

* \*

Отчего течет водица

С этого младенца?

Он недавно из пруда

- Дайте полотенце!

\*\* \*

Умываться не бояться,

Что холодная вода,

Постоянно закаляться

- И в жару и в холода!

\*\* \*

Хуже наказания

Жить без умывания.

Все ребячьи лица

Обожают мыться.

Без воды, без мыла

Грязь бы всех покрыла.

Чудно - чудно - вымыться не трудно!

Честно - честно - Чистыми быть чудесно!

Лады, лады, ладушки,

Мы помыли лапушки,

В чистые ладошки,

Вот вам хлеб и ложки.

Поели, попили,

Всех благодарили.

"Спасибо" -говорили.

\*\* \*

**Загадки:**

Маленькое, сдобное

Колесо съедобное.

Я одна тебя не съем,

Разделю ребяткам всем.

(Бублик).

\*\* \*

Он бывает с толокном,

рисом, мясом и пшеном,

С вишней сладкою бывает.

В печь сперва его сажают.

А как выйдет он оттуда,

То кладут его на блюдо.

Ну, теперь зови ребят!

По кусочку все съедят (Пирог).

Под крышей - четыре ножки,

А на крыше - суп да ложки (Стол).

\*\* \*

Никогда не ест,

А только пьет.

А как зашумит - всех приманит (Самовар).

Я с ножками, но не хожу,

Со спинкой, но не лежу,

Садитесь вы - я не сижу (Стул).

Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

 Живо я тебя умою (Кран).

Ускользает, как живое,

Но не выпушу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло).

\*\* \*

Резинка Акулинка

 Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала (Губка).

Там, где губка не осилит,

He домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

 И коленки оттираю,

Ничего не забываю (Мочалка).

Висит... болтается,

Все за него хватаются (Полотенце).

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (Расческа).

Частый, зубастый,

Вцепился в чуб вихрастый

(Гребешок).

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Больше греться не хочу.

Крышка громко зазвенела:

"Пейте чай, вода вскипела"

(Чайник).

\*\* \*

Как начнет говорить-разговаривать,

Надо чай поскорее заваривать (Чайник).

Из горячего колодца

Через нос водица льется (чайник).

* \* \*

В брюхе - баня,

В носу - решето,

На голове - пупок,

сего одна рука,

И та-на спине (Чайник).

* \* \*

Сама не ем,

А людей кормлю (Ложка).

Утка в воде,

А хвост на горе (Ковш).

Сидит на ложке,

Свесив ножки (Лапша).

Нашел я шар, разбил его,

Увидел серебро и золото

(Яйцо).

\* \*

Говорит дорожка

-Два вышитых конца:

- Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в поддня

Испачкаешь меня (Полотенце).

* \* \*

Ножек четыре,

Шляпок - одна.

Нужен, коль станет

Обедать семья (Стол).

* \* \*

Четыре сестрицы

Под одной фатицей (Стол).

* \* \*

Сами не едим,

А людей кормим (Ложки).

* \* \*

Маленький мужичок

- Костяная ручка (Нож).

* \* \*

Полно корыто

Гусей-лебедей намыто (Зубы).

* \* \*

А любому правду скажет

- Все как есть ему покажет (Зеркало).

* \* \*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (Зубная щетка).

Посмотрите, посмотрите,

Может в речке и в корыте

Почему ж оно всегда

 Только там, где есть вода? (Мыло).

\* \*

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою

- Что это такое?

(Полотенце).

* \* \*

Пузыри пускало,

Пеной кверху лезло

И его не стало,

Все оно исчезло (Мыло).

* \* \*

Зубов много, а ничего не ест (Расческа).

Маленькое, сдобное

Колесо съедобное.

Я одна тебя не съем,

Разделю ребяткам всем. (Бублик).

* \* \*

Он бывает с толокном,

С рисом, мясом и пшеном,

С вишней сладкою бывает.

В печь сперва его сажают.

А как выйдет он оттуда,

То кладут его на блюдо.

Ну, теперь зови ребят!

По кусочку все съедят (Пирог).

\* \* \*

Под крышей - четыре ножки,

А на крыше - суп да ложки (Стол).

* \* \*

Никогда не ест,

А только пьет.

А как зашумит - всех приманит (Самовар).

* \*

Я с ножками, но не хожу,

Со спинкой, но не лежу,

Садитесь вы - я не сижу (Стул).

* \* \*

Мойдодыру я родня,

Отверни-ка ты меня,

И холодною водою

Живо я тебя умою (Кран).

* \*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (Мыло).

* \* \*

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала (Губка).

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

 И коленки оттираю,

Ничего не забываю (Мочалка).

* \* \*

Висит... болтается,

Все за него хватаются (Полотенце).

* \* \*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (Расческа).

* \*

Частый, зубастый,

Вцепился в чуб вихрастый (Гребешок).

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Больше греться не хочу.

Крышка громко зазвенела:

"Пейте чаи, вода вскипела" (Чайник).

* \* \*

Как начнет говорить-разговаривать,

Надо чай поскорее заваривать (Чайник).

Из горячего колодца

Через нос водица льется (чайник).

В брюхе-баня,

В носу - решето,

На голове - пупок,

Всего одна рука,

И та-на спине (Чайник).

* \* \*

Сама не ем,

А людей кормлю (Ложка).

Утка в воде,

А хвост на горе (Ковш).

\* \* \*

Сидит на ложке,

Свесив ножки (Лапша).

\* \* \*

Нашел я шар, разбил его,

Увидел серебро и золото (Яйцо).

* \* \*

Говорит дорожка - "два вышитых конца:

* Помойся хоть немножко,
* Чернила смой с лица!
* Иначе ты в полдня
* Испачкаешь меня (Полотенце).
* \* \*

Ножек четыре,

Шляпок - одна.

Нужен, коль станет

 Обедать семья (Стол).

* \* \*

Четыре сестрицы

Под одной фатицей (Стол).

* \* \*

Сами не едим,

А людей кормим (Ложки).

* \* \*

Маленький мужичок

-Костяная ручка (Нож).

Полно корыто

 Гусей-лебедей намыто (Зубы).

И сияет и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет

 - Все как есть ему покажет (Зеркало).

* \* \*

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (Зубная щетка).

Посмотрите, посмотрите,

Может в речке и в корыте

Почему ж оно всегда

 Только там, где есть вода? (Мыло).

* \* \*

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою

- Что это такое?

(Полотенце).

* \* \*

Пузыри пускало,

Пеной кверху лезло

-И его не стало,

Все оно исчезло (Мыло).

* \* \*

Зубов много, а ничего не ест (Расческа).

Обожают мыться.

Без воды, без мыла

Грязь бы всех покрыла.

Чудно - чудно - вымыться не трудно!

 Честно - честно

- Чистыми быть чудесно!

Лады, лады, ладушки,

Мы помыли лапушки,

В чистые ладошки.

Вот вам хлеб и ложки.

Поели, попили,

Всех благодарили.

"Спасибо" - говорили.

Поставили корытце

И стали Мишку мыть,

А он такой грязнуля:

Не хочет чистым быть.

* \* \*

Нужно мыться непременно,

Мыться вечером и днем

- Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите - не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

* \* \*

Кран,

Откройся!

Нос,

Умойся!

Глаз,

Купайся!

Грязь,

Сдавайся!

* \* \*

Ой, лады, лады, лады.

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся!

Ты всегда перед едой,

Руки чисто, с мылом мой.

* \* \*

Отчего течет водица

С этого младенца?

Он недавно из пруда

 - Дайте полотенце!

* \* \*

Умываться не бояться,

Что холодная вода,

Постоянно закаляться

- И в жару и в холода!

* \* \*

Хуже наказания

Жить без умывания.

Все ребячьи лица

Рано утром Волк зубастый,

Чистит зубы Пастой мятной.

Гребешок, вода и мыло,

Нам даны, друзья, не зря.

Чтобы были мы красивы,

Были чистыми всегда.

* \* \*

Петушок кота любил,

Петушок кота учил:

"Если ты с мячом играл,

Если клеил, рисовал,

Если ты копал песок,

Загрязнить ты лапки мог.

Ты всегда перед едой

Лапки чисто, с мылом мой

Чистят ножи, и кастрюли, и трубы,

Как же не чистить до завтрака зубы?

* \* \*

Кто тут будет куп-куп

И руками хлюп-хлюп?

Мыло будет пениться,

Грязь куда-то денется!

Вот проснулась кукла-крошка.

Причешу ее немножко.

Тихо-тихо, не шали,

Потихонечку сиди.

* \* \*

Открыта настежь форточка,

Ребята крепко спят.

Полезен чистый воздух

Для маленьких ребят.

* \* \*

Утром рано просыпаюсь

И в постели не валяюсь,

Без капризов кушаю,

Маму с папой слушаю.

* \*

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

Я привык свои ботинки

Чистить щеткой каждый день.

И с костюма все пылинки

 Мне вытряхивать не лень.

* \*\*

Сам я встал сегодня рано.

Чистить зубы сам пошел.

Сам умылся из-под крана

И расческу сам нашел.

Перед зеркалом стою

 - Сам себя не узнаю.

Посмотрите на меня:

Неужели это я?

Нет, такому молодцу,

Быть неряхой не к лицу!

* \* \*

Мишка пьет горячий чай

И сосет конфетку.

Не облейся невзначай,

Не забудь салфетку!

* \* \*

И ягоды, и фрукты,

Нашлись для медвежат,

Вот вымоют получше их

И вместе все съедят.

* \* \*

Буль-буль-буль бежит водица,

Все ребята любят мыться.

Вот так, хорошо, даже очень хорошо.

Руки с мылом мы помыли

Даже очень хорошо.

Нос и щеки не забыли - хорошо, хорошо.

Не ленились, мыли уши,

Потом вытерлись посуше.

Вот так, хорошо, даже очень хорошо.

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

Вот так хорошо, даже очень хорошо!

* \* \*

Заяц зайцу говорит:

* Нам бы волчий аппетит!
* В аппетите мало толку.
* Нам бы зубы, как у волка.

****

Мы дежурные сегодня.

Станем няне помогать

Аккуратно и красиво

 Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

Будем руки чисто мыть.

Потом фартуки наденем,

Начнем скатерти стелить.

Мы салфетницы поставим,

А на самый центр стола

-Хлеб душистый, свежий, вкусный,

Хлеб - всему ведь «голова».

Вокруг хлебниц хороводом

Блюдца с чашками стоят.

Ручки чашек "смотрят" вправо,

В блюдцах ложечки лежат.

Мы тарелки всем поставим,

Вилки, ложки и ножи.

Не спеши, как класть, подумай,

А потом уж разложи.

От тарелки справа нож,

Ложка рядышком лежит.

Нож от ложки отвернулся,

На тарелочку "глядит".

Ну а слева от тарелки

 Нужно вилку положить.

Когда станем есть "второе,"

Будет с вилкой нож дружить.



Чтобы правильно питаться.

Надо много знать.

Что с чем можно есть,

А что нельзя мешать.

Завтрак важен для здоровья

- Ты его не пропускай.

Кашу вкусную покушай.

Смело в школу ты шагай.

Второй завтрак тоже нужен

Фрукты в школе ты поешь

Силы тела восстановишь.

Сок попьешь и будешь свеж.

Пришло время пообедать:

Ты салатика поешь.

Затем о первом не забудь,

Что за салатом пойдет в путь.

А на второе можно мясо взять

И овощной гарнир подать.

Про зелень, соки - не забудьте

И здоровее будьте.

Вот и полдник подошел

- Ешьте булку с молоком;

Можно ягоды иль фрукты

 - Очень вкусные продукты.

Время ужина настало,

Но поесть нам нужно мало,

Чтобы ночью тело отдыхало

Уж и силу набирало.



























































