

Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №
9 «Солнышко»
(МБДОУ «Детский сад № 9»)

653046, Российская Федерация, Кемеровская область, город Прокопьевск, Оренбургская, 7
Тел./факс (3846) 67-10-24. E-mail: detsky.sad9@yandex.ru

Проект

«Витаминный калейдоскоп»



Авторы: Кузнецова Венера
Курбангалиевна,
Мушенко Наталья
Николаевна
воспитатели

Прокопьевск

Паспорт проекта «Витаминный калейдоскоп»

Полное название проекта	« Витаминный калейдоскоп », проект по здоровьесбережению детей среднего дошкольного возраста МБДОУ «Детский сад №9 «Солнышко»
Тип проекта	Информационно-практико ориентированный, кратковременный
Продолжительность проекта	среднесрочный
Участники проекта	Дети, родители, воспитатели группы
Возраст детей	4-5 лет
Проблемы, на решение которых направлен проект	Недостаток знаний о правильном питании, отказ от полезных продуктов питания в дет/саду и дома.
Цель проекта	Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах питания (овоцах и фруктах) через разные виды деятельности, осуществляя преемственную связь ДОУ и семьи.
Задачи	1.Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. 2.Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах. 3. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру . 4. Развивать способности к поисковой деятельности.
Ожидаемые результаты	В результате реализации данного проекта : -Разработать методические рекомендации по ознакомлению детей среднего возраста с овощами и фруктами, их полезными свойствами. -Сформировать привычку детей к здоровому и полезному питанию. - Осуществить преемственность между ДОУ и семьей. Родители сменят пассивную позицию на активную, приобретут знания в области сохранения здоровья, и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни своих детей, научатся вести диалог

	с ребенком на основе полученных знаний.
Формы проведения и названия итоговых мероприятий	ДОСУГ «Витаминный калейдоскоп» Мастер класс «Здоровое питание. Витамины и полезные продукты»
Продукты проекта	1. Оформление выставки овощей и фруктов « Страна Витаминия» 2. Фотовыставка «Во саду ли, в огороде.» 3. Оформление стенда художественного творчества «<i>Весёлые сказки о здоровом питании</i>». 4. Пасхальное яйцо 5. Картотека дидактических игр, подвижных игр, загадки 6. Оформление стенда рецепт любимого блюда «<i>Вкусно и полезно!</i>» 7. Экскурсия на пищеблок детского сада.

Актуальность

На протяжении последних лет участились заболевания детей дошкольного возраста. Каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно, причин тому много: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них невнимание взрослых к здоровью детей. Иначе говоря, мы любим свое дитя, усердно лечим, когда оно заболит, а в повседневности не используем весь арсенал средств и методов для предупреждения заболевания и укрепления здоровья ребенка.

Не следует забывать, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала как бы изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, сохранения и укрепления их здоровья. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый, совместный с педагогами процесс воспитания ребенка позволяет повысить его эффективность.

Больше всего нас волнует правильное питание, ведь это – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. За последние 50 лет, наш рацион значительно изменился. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Мы стали слышать от детей группы, что любимые продукты: жвачки, сухарики, чупачупсы. Беседы с родителями и с детьми не всегда давали желаемый результат. В связи с этим был разработан проект «Витаминный калейдоскоп».

Этапы реализации проекта:

I. Подготовительный				
Методы и формы работы				
№ п/п	Название	Цель	Содержание	Участники
1.	Анкетирование	Сбор информации		Воспитатели, родители
2.	Анализ литературы		Перспективное планирование по проекту на месяц	Воспитатели
3.	Наблюдения	Сбор информации о питании детей		Воспитатели
4.	Подготовка Материала для НОД 1. ОБЖ 2. ДОСУГ «Витаминный калейдоскоп»	Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.		Воспитатели, дети.
5.	1. Консультация для родителей - "Витамины в жизни ребёнка" 2. Консультация для родителей «ПОЛИВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ»	Расширять знания родителей о взаимосвязи здоровья и питания.		Воспитатели, родители
6.	Мастер класс «Здоровое питание. Витамины и полезные продукты»			
6.	Картотека		Дидактические игры, подвижные игры, загадки	Воспитатели

II.Основной				
1.	Дидактические игры с детьми:			Воспитатели, дети
2.	Групповые тематические праздники, досуги, развлечения	Создавать доброжелательную атмосферу, стимулировать желание родителей принимать активное участие в жизни детского сада.	Сценарии мероприятий	Воспитатели, Родители, дети
3.	Художественное творчество и продуктивная деятельность: ИЗО, художеств.труд	Поддерживать интерес к проекту посредством худож-го творчества		Воспитатели, дети
4.	Фотовыставки «Во саду ли, в огороде.»	Стимулировать желание родителей принимать активное участие в жизни детского сада.	В групповом блоке отведено постоянное место для фотовыставки. Родители с детьми оформляют стенд в зависимости от темы.	Воспитатели, родители
5.	Приложения		Анкеты Перспективное планирование Консультации для родителей ДОСУГ ОБЖ Мастер класс	Воспитатели, родители
III. Заключительный				

1.	Анкетирование	Сбор информации		Воспитатели, родители
2.	Мастер-класс для родителей «Здоровое питание. Витамины и полезные продукты»	Подведение итогов работы	Мастер класс	Воспитатели
3.	Обсуждение результатов работы по проекту, оформление проекта	Определить сильные и слабые стороны проекта	Слайда по содержанию проекта	Старший воспитатель, воспитатели

Вывод:

Первоначальные представления детей о принципах здорового питания были сформированы через такие формы работы, как — беседа, ОБЖ, наглядно-информационные формы работы, дидактические игры, эстафета, экскурсия, конструирование, сюжетно ролевая игра и другое. Дети узнали о пользе продуктов, о правильном питании стоит ли включать в рацион сладости и какие.

О том, как важно для полноценного развития детского растущего организма использовать в рационе питания все группы продуктов, как правильно составить меню для ребёнка, родители смогли узнать из папки-передвижки *«Здоровое питание – основа процветания!»*.

Семьи имели возможность красиво оформить рецепт любимого блюда и поместить его на стенде *«Вкусно и полезно!»* для обмена опытом.

Родители вместе с детьми получили возможность проявить свои творческие способности при изготовлении рисунков на тему *«Весёлые сказки о здоровом питании»*.

Для родителей группы мы провели Мастер класс *«Здоровое питание. Витамины и полезные продукты»*, на котором родители поделились своим опытом составления меню выходного дня для своего ребенка. В игровом задании «рейтинг вредности» мы предложили родителям несколько продуктов, любимых детьми (колбаса, кока кола, газировка, чипсы, маргарин), а родители определили места блюд в рейтинге вредности. После бурного обсуждения мамы и папы выбрали самый вредный продукт (кока кола) и самый полезный (свежие фрукты). В заключительной части родители передавали друг другу игрушку «витаминку» со словами: «Мой ребёнок будет здоров, если я... (буду соблюдать режим питания, не буду покупать ему чипсы и т.д.). Вариантами ответов были – если не буду покупать чипсы, если я чаще буду давать ему фрукты, если я буду соблюдать режим питания своего ребенка, буду следить за сбалансированным питанием и другие.

Проявили творчество в изготовлении пасхального яйца.

Работу с воспитанниками по реализации проекта мы начали с беседы *«О правильном питании и пользе витаминов»*, где детям было рассказано, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминах, о пользе молочных продуктов. После чего разучили с ними стихотворение Ю. Черных *«Кто пасётся на лугу?»* Провели ряд дид игр по ознакомлению с окружающим миром: *«Фрукты на прилавках магазинов»*; *«Что для чего? (помогаем маме готовить)»*; *«Что из чего»*; *«Откуда овощи в магазине?»*, *«Откуда хлеб пришел?»*.

Вместе с героями мультфильма «Смешарики», «Лунтик»- дети смогли расширить свои знания о вредных и полезных продуктах, о режиме питания.

В вечернее время организовывали с детьми свободную художественную деятельность, для закрепления знаний об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека. Дошколятам предлагалось рисовать, лепить и раскрашивать различные овощи и фрукты. Помимо этого во время режимных моментов мы планировали с детьми чтение художественной литературы, познакомили детей с такими произведениями, как *«Горшочек каши» Братья Гримм, «Яблоко» В.Сутеев*

По данной теме для разучивания с детьми нами были подобраны пальчиковые игры.

Во время дежурства мы закрепляли с детьми элементарные правила сервировки стола, обращали внимание на правила поведения за столом в процессе приёма пищи. Полученные представления дети могли применить в сюжетно-ролевых играх *«Кафе», «Продуктовый магазин»*.

Большой интерес у детей вызвала экскурсия на пищеблок детского сада. Дети ближе познакомились с теми, кто готовит им вкусные каши, полезные салаты и компоты.

По результатам проекта мы можем сделать вывод, что проблема здорового питания детей заинтересовала наших родителей, большинство из них стало придерживаться основных правил рационального и здорового питания. Совместные творческие задания для детей и родителей способствовали укреплению взаимоотношений в семьях.

Приложения

Приложение 1

Анкета для родителей «Питание в семье».

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?
3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
4. Как вы выбираете продукты?
5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?
6. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
8. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?
12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Приложение 2

Перспективное планирование по проекту на месяц

Дата	Содержание	Цель
1.02	Вечер загадок	Определить объект по его функциональным и внешним признакам
2.03	«Здоровая пища круглый год» Дидактическая игра: «Я готовлю сам угощение из фруктов»»	Закрепить знания о витаминах, их пользе для человека, о содержании их в овощах и фруктах. Учить отвечать на вопрос(Мы сварим борщ из...?Мы сварим компот из?)
2.02	Коллективная деятельность лепка «Витаминная корзинка»	Расширять представления детей об овощах и фруктах, их полезных свойствах, развивать сенсорные навыки детей, их познавательный интерес, речь.
02	Просмотр образовательных мультфильмов дома	Воспитывать познавательный интерес к образовательным программам, мультфильмам
6.02	ОБЖ «Витамины полезные продукты»(В чем разница между вкусным и полезным)	Выявить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека.
8.02	Игры конкурсы «Правильная сервировка стола» «Как правильно вести себя за столом»	Развивать любознательность, познавательную активность детей, культуру поведения.
9.02	Дидактическая игра: «Съедобное не съедобное»	
10.02	Эстафета «Сильные, смелые, ловкие»	Сохранение и укрепление детского здоровья. Формирование у детей устойчивого представления о здоровом образе жизни.
14.02	Беседа: «В каких фруктах живут витамины» Рассматривание иллюстраций фруктов. Что нравится вам кушать? Дидактическая игра: «Что растет в огороде?», «Чудо-овощи»	Расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека. Закрепить умение подбирать существительные, описывать овощ по характерным признакам. Воспитывать благодарные чувства к природе и садоводам.

14.02	Ситуативный разговор «Что нравится вам кушать? Любимая еда каждого ребенка?»	Выявить пристрастия детей к правильным продуктам и вредным для организма.
16.02	«Витаминный калейдоскоп».	Расширять знания о витаминах, их пользе для человека, о содержании их в овощах и фруктах.
16.02	Дид игра «Я придумал слово»	Учить образовывать новые слова с помощью суффиксов. Развивать речь, память, мышление.
В течение месяца	Рисование «Мои друзья - витамины» (в индивидуальных тетрадях по штриховке) Загадки по теме. Индивидуальная консультация для родителей: «Наши друзья – витамины»	Учить детей изображать овощи, фрукты и ягоды, умение выделять правила здорового питания; развивать любознательность, воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
17.02	Игры - конкурсы «Правильная сервировка стола» «Как правильно вести себя за столом»	Развивать любознательность, познавательную активность детей, культуру поведения.
22.02	Конструирование из строительного материала «Грузовик с овощами».	Расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.
	Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» Загадки: «Что растет на грядке»	Продолжать развивать интерес детей к вкусной и полезной пище
17.03	Экскурсия на пищеблок ДОУ	Ознакомление с процессом приготовления пищи
В течение месяца менять информацию стенда	Памятки для родителей: 1.«Значение правильного питания для роста и развития ребенка» 2. Анкетирование родителей: «Питание в семье». 3. Папка-передвижка: "Что можно почитать детям о правильном питании. Сюжетно ролевая игра «Фрукты на прилавках»	Пропаганда здорового питания среди родителей.

ОБЖ

1. Тема: Витамины и полезные продукты

Цель. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры)

Организируйте беседу

Задайте детям вопросы: что вы любите есть больше всего? В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Расскажите им, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Спросите детей, что они знают о витаминах. Стройте беседу в форме общего диалога, при необходимости комментируя и корректируя ответы детей.

В конце обсуждения сделайте обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

Витаминов много, но самые главные — это витамины А, В, С.

Разучите стишок и повторите его вместе с детьми.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

(И.Зильберг)

Задание 1. Предложите детям раскрасить изображения продуктов на рисунке.

Если ребята раскрасят хлеб светлым цветом — поправьте их, подчеркнув, что особенно полезен и богат витаминами именно черный хлеб.

Задайте вопросы: какой витамин находится в том или ином продукте, который они только что раскрасили?

2. Тема: Витамины и здоровый организм

Цель. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Материал. Цветные карандаши (фломастеры)

Организируйте беседу

Расскажите детям, что витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин Л очень важен для зрения.

Расскажите, что витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Поэзия

Прочитайте про это стихотворения.
Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
(Л. Зильберг)

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
(Л. Зильберг)

Ты попробуй-ка решить нехитрую задачку:
Что полезнее жевать — репку или жвачку?

Задание 2. Попросите детей по линиям проследить влияние витаминов на различные части тела (организма) человека: красным карандашом провести дорожку от витамина А, желтым — от витамина В, зеленым — от С и синим — от D.

Задайте вопросы

- Какие названия витаминов вы уже знаете?
- В каких продуктах много витамина А, В, С, D?
- Для чего нужны эти витамины?
- Для чего особенно важен витамин А? В? С? D?
- Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?
- Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

3. Тема: Здоровая пища

Цель. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материал. Клей, ножницы

Глазами ребенка

Всегда эти взрослые заставляют есть то, что невкусно. И почему это они любят суп, кашу, мясо? Если бы они, как все дети, любили конфеты, мороженое, пирожные, другие сласти, то все люди ели бы только вкусное.

Организируйте беседу

Предложите детям назвать их любимую еду, назовите, что любите сами. Обратите внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад — из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).

Задание 3. Предложите детям вырезать различные продукты питания.

Затем попросите каждого ребенка «заполнить» пустые тарелки и вазочку для десерта так, как бы ему хотелось (наклеивая на тарелки и вазочку вырезанные изображения продуктов).

Не предлагайте заранее составить разнообразное меню, лучше сказать детям следующее: «Перед тобой накрытый стол для ужина. Положи в первую тарелку то, что ты захочешь съесть вначале, затем наполни вторую тарелку и вазочку для десерта».

На заметку воспитателю

Обойдите группу, загляните в работы детей. Заметьте для себя, кто из них заполнил свои тарелки одними сладостями, а кто «составил меню», полезное для здоровья. Может быть, будут варианты, которые легко поправить, лишь слегка изменив.

Совместное обсуждение

Предложите детям рассказать, какую еду они выбрали. Пусть будут разные ответы. Организуйте обсуждение полученных решений. Например, что будет, если питаться одними сладостями.

Подведите детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Можно вспомнить случай из жизни: кто-то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Вспомните

Вернитесь к заданиям о витаминах. Пусть дети назовут, какие витамины оказались у них на тарелках и какая от них польза.

Загадки

Загадайте детям следующие загадки про полезные продукты.

Красна девица,
Каменное сердце.
(Вишня)

Был ребенок —
Не знал пеленок,
Стал стариком —
Сто пеленок на нем.
(Капуста)

И зелен, и густ —
На грядке вырос куст.
Начали щипать —
Стали плакать и рыдать.
(Зеленый лук)

Желтый Антошка
Вертится на ножке.
Где солнце стоит,
Туда он и глядит.
(Подсолнух)

Приложение 4

ДОСУГ «Витаминный калейдоскоп»

1. Ритуал начала «Солнечные лучики». Дети встают в круг, протягивают руки вверх, соединяют их в центре круга, изображая солнечные лучики.
2. Игровая мотивация. В гости приходит кукла «Нехочуха».

Дети здороваются с ней, знакомятся.

Воспитатель: -Час обеда подошёл - Нехочуха села за стол.

Нехочуха поёт (вяло):

Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Воспитатель: -Ай-ай-ай! Посмотрите-ка на неё! Что за внешний вид? Что-то здесь не так! У Нехочухи бледная кожа, вялость, да ещё и зуб болит (перевязана щека). Если что у неё болит, ей поможет Айболит.

Воспитатель по телефону приглашает Айболита.

Появляется Айболит, здоровается, спрашивает детей: Что случилось?

Дети просят Айболита осмотреть Нехочуху.

Айболит: -Что вы кушали на завтрак?

Нехочуха: -Торт, варенье и конфеты. (держится за щеку)

Айболит: -Как, вы не ели овощи и фрукты? А вы ребята что кушали на завтрак?

Дети: -Кашу, салат из моркови, чай с молоком, хлеб с сыром.

Айболит (поёт):

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения -

В этом нет сомнения.

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

Айболит: -Потому что в них содержатся такие волшебные вещества, которые помогут Нехочухе стать здоровой, румяной, бодрой.

Обращается к детям: вы знаете, что за волшебные вещества?

Дает понятие «Витамины» - это вещества, содержащиеся в некоторых продуктах, которые очень полезны для роста и развития ребенка.

Айболит: -Кто будет есть морковь, помидоры, зелёный лук, абрикосы у того будет здоровая кожа, хорошее зрение, быстрый рост. Кто будет есть капусту, огурцы, орехи у того крепкие мышцы, крепкие нервы, красивые волосы. Кто будет есть лимоны, шиповник, яблоки тот будет защищён от всех болезней.

Советую вам, ребята, и тебе, Нехочуха, всегда есть овощи и фрукты, и вы всегда будете здоровы. Айболит прощается и уходит.

3. Физминутка.

Хоровод «Есть у нас огород»

Есть у нас огород,

Там своя морковь растёт!

Вот такой ширины,

Вот такой вышины!

Ты, морковь, сюда спеши,

Ты немного попляши!

А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
Там зеленый лук растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, лучок, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
И капуста там растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, капуста, к нам спеши,
Ты немного попляши,
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас грузовик
Он не мал, не велик.
Вот такой вышины, вот такой ширины.
Ты шофёр сюда спеши и немножко попляши.
А потом не зевай, увози наш урожай.

4. Дидактическая игра «Отгадай загадку».

В корзине лежат огурец, помидор, морковь, яблоко, груша, лимон.
Воспитатель описывает овощ или фрукт, дети отгадывают и берут отгадку из корзинки.

•Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... Не лимон.
(Лук)

•Как на грядке под листок
Закатился чурбачок -
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.
(Огурец)

•Огородная краля
Скрылась в подвале,
Ярко-жёлтая на цвет,

А коса-то, как букет.
(Морковь)

•Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина.
(Капуста)

•Красный, детки, но не мак.
В огороде - не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали? (Помидор)

•В огороде - жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нём семена.
(Тыква)
Воспитатель еще раз рассказывает детям о пользе данного продукта для здоровья.

5 .ИЗО

Детям предлагается выбрать картинки -овощи и фрукты, которые они любят кушать для оформления стенгазеты «Что мы любим кушать» .

6. Дегустация морковного сока. Соком угостить Нехочуху, она с удовольствием пьёт сок, благодарит детей, и обещает ежедневно есть овощные салаты и пить фруктовые соки.
Прощается и уходит.

7. Итог. Воспитатель спрашивает детей, о каких волшебных веществах они сегодня узнали, какие блюда можно приготовить из овощей и фруктов.

Консультация для родителей - "Витамины в жизни ребёнка":

Витамины – важные, необходимые для жизни человека вещества. Они активизируют участие во всех процессах, происходящих в организме человека, способствуют полноценному усвоению пищи, своевременному и правильному росту, повышению общего тонуса, невосприимчивости детского организма к простудным заболеваниям.

Отсутствие или недостаточное количество витаминов (особенно длительное «витаминное голодание») может вызвать серьезные последствия. Так, недостаток витамина А, который необходим для правильного роста, сохранения зрения, нормального состояния кожи и слизистых оболочек, вызывает отсутствие аппетита, снижение веса. Значительно понижается сопротивляемость организма влиянию окружающей среды и инфекционным заболеваниям.

Не менее важен витамин С – аскорбиновая кислота. Витамин С активно участвует в обмене веществ, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, предотвращает развитие рахита. Ребенок, получающий недостаточное количество витамина С, быстро утомляется. Он раздражителен, плохо спит, капризничает.

Значительное место среди витаминов занимает, так называемый, противорахитный витамин Д. Его применяют в основном как средство предупреждения и лечения рахита на всех его стадиях. Недостаток в организме витамина Д приводит сначала к появлению первых признаков рахита, хотя и незначительных, потом ко все более нарастающему нарушению нормального состояния нервной системы, деформации отдельных частей скелета, а затем и мышечной ткани. При ярко выраженных формах рахита дети теряют аппетит, худеют.

Весьма значительна роль и витамина Р, наличие которого способствует наилучшему усвоению организмом витамина С. Витамин Р оказывает благотворное действие на сердечно-сосудистую систему.

Необходимы ребенку и витамины группы В (В1, В2, В6, В12 и др.). Они оказывают влияние на состояние нервной системы, способствуют нормальному росту, кроветворению и другим важным процессам.

Консультация для родителей. ПОЛИВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ВИТАМИНЫ (поливитамины) – отличное средство для поддержания здоровья детей. Если лечащий врач считает, что вашему малышу без них не обойтись, добросовестно следуйте его рекомендациям!

Педиатры знают: в начале зимы и весны многие дети становятся вялыми, сонливыми, у них про-падает аппетит... Причина в том, что организму не хватает витаминов. Поэтому доктора рекомендуют не дожидаться явных признаков гиповитаминоза и своевременно проводить его профилактику. Ребенок часто простужается, у него шелушится кожа, слоятся ногти, а в уголках губ появились небольшие ранки? Срочно принимайте меры. Не забывайте, что наряду с приемом витаминных препаратов малыш должен хорошо питаться. Тогда ваши действия принесут положительный результат.

Дозировка

Натуральные пищевые продукты – источник витаминов и микроэлементов. При правильно составленном рационе авитаминоза (острая нехватка) и гиповитаминоза (средний дефицит) вполне можно избежать. А вот легкий недостаток этих элементов встречается довольно часто, особенно в зимнее - весенний период.

Дело в том, что к марту овощи и фрукты содержат уже не так много витаминов, как осенью. И даже если вы включаете в меню разнообразные салаты, свежевыжатые соки и овощные блюда, не все полезные вещества усвоятся должным образом. К тому же часть их утратится в процессе приготовления. Но вы без труда исправите эту проблему. Постарайтесь максимально сбалансировать питание, а если потребуется, - поддержите детский организм витаминами.

Правила приема витаминов

Витамины удобны в применении, особенно те, о которых нужно вспомнить лишь один раз в день. Как правило, сладкий сироп или таблетку следует принимать во время или после еды. Лучше делать это в первой половине дня. В утренние часы малыш наиболее активен, а его организм отлично усвоит необходимые вещества.

Витаминами нельзя запастись впрок. Большинство из них не накапливается в организме. Исключение составляют лишь жирорастворимые витамины А, Е, D, которые в большом количестве оказывают токсическое действие и потому небезопасны.

Если малыш принимает витамины в виде сиропа, геля или капель, строго соблюдайте дозировку. Позаботьтесь об их правильном хранении: баночка должна стоять в темном сухом, недоступном для ребенка месте, например, в шкафчике, до которого он не дотянется.

Следите за реакцией малыша (особенно в первые три дня). Если щечки

ребенка покраснели, поя-вилась сыпь – откажитесь от этого препарата, он вам не подходит. Необходимо прекратить прием витаминов при рвоте, а также при диарее. Когда самочувствие наладится, вы сможете вернуться к укрепляющим средствам.

Состав витаминов для детей

Существует несколько групп витаминов. Однокомпонентные назначают в лечебных целях при явном их недостатке. Это касается аскорбиновой кислоты, витаминов А, Е, D. Поливитаминные комплексы обогащены еще и необходимыми минеральными веществами.

Оптимальное сочетание всех составляющих позволяет обеспечить их отличное усвоение. Есть еще одна группа, где витамины соединены с микро- и макро- элементами, экстрактами лекарственных растений, ферментами. Обе группы показаны как общеукрепляющие средства. Но как выбрать то, что подойдет вашему малышу? Проконсультируйтесь с врачом, которому вы доверяете.

- Грудничкам показан витамин D3. Все остальные вещества он получает из маминого молока (или искусственной смеси).
- В период активного роста делайте акцент на препараты, содержащие кальций. Проведите поддерживающий курс витаминов и микроэлементов.
- После болезни давайте малышу общеукрепляющие средства с железом и витамином С.
- При адаптации в детском коллективе малышам также не помешают поливитамины. Они активизируют защитные силы организма, а кроме того, поддерживают нервную систему ребенка: берегут его от стрессов, помогают справиться с напряжением. Перед поступлением в сад непременно пройдите курс витаминотерапии!
- Узнайте, какие существуют специальные рекомендации с учетом ситуации в местности, где вы живете. Возможно, вашему малышу понадобится дополнительный прием йода, магния или каких-то других минералов.
- У малыша склонность к аллергии? Спланировать для него полезный рацион довольно сложно – ведь ему приходится соблюдать строгую диету. Такому ребенку нужно проходить курс лечения поливитаминами (желательно 2 раза в год). Остановите свой выбор на препаратах, не содержащих вкусовых добавок и консервантов.

Дефицит витаминов у детей

Понятие о том, что дефицит витаминов является одной из важных причин ухудшения состояния здоровья детей, занимает прочное место в современной педиатрии. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

В соответствии с современными представлениями, витамины - это низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека, которые, не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей.

Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма.

Недостаточное поступление витаминов с пищей или нарушение их усвоения на уровне желудочно-кишечного тракта приводит к возникновению витаминной недостаточности разной степени.

Виды витаминной недостаточности

Под витаминной недостаточностью понимают патологическое состояние, вызванное сниженным поступлением тех или иных витаминов или нарушением их функционирования в организме. В зависимости от глубины и тяжести витаминной недостаточности выделяют три ее формы: авитаминоз, гиповитаминоз и субнормальную обеспеченность витаминами.

Под авитаминозами понимают состояния практически полного отсутствия витаминов в организме, сопровождающиеся возникновением симптомов, характерных для дефицита того или иного витамина (например, цинги и др.).

Под гиповитаминозами понимают состояния резкого (но не полного) снижения запасов витамина в организме, вызывающего появление ряда слабо выраженных симптомов, таких как, например, снижение аппетита и работоспособности, быстрая утомляемость и т.п.

Субнормальная обеспеченность витаминами представляет собой стадию дефицита витаминов, проявляющуюся в нарушении физиологических реакций, в которых участвует данный витамин, а также отдельными симптомами.

Классические авитаминозы в настоящее время встречаются крайне редко.

Их основными причинами являются глубокие нарушения всасывания продуктов, и в том числе витаминов. Значительно более распространены гиповитаминозы, которые могут возникать у больных детей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при глубоких и длительных нарушениях принципов рационального питания детей, длительных инфекционных заболеваниях, а также у недоношенных детей.

Наиболее распространенной формой витаминной недостаточности в настоящее время является, однако, субнормальная обеспеченность витаминами, которая имеет место среди практически здоровых детей различного возраста. Ее основными причинами служат: нерациональное вскармливание детей первого года жизни, нарушения в питании беременных и кормящих матерей, широкое использование в питании детей рафинированных продуктов, лишенных витаминов в процессе их производства, хранения и кулинарной обработки, гиподинамия, а также сезонная недостаточность витаминов, которую мы часто наблюдаем весной. Хотя субнормальная обеспеченность витаминами не сопровождается

выраженными симптомами, она значительно снижает устойчивость детей к действию различных инфекций, физическую и умственную работоспособность, замедляет сроки выздоровления больных детей. Нехватка витаминов может сопровождаться появлением раздражительности, головной боли при недостаточности тиамина, аскорбиновой кислоты, пиридоксина, кровоточивостью десен при недостаточности витамина С, сухостью кожи при недостаточности витаминов А и В2 и др.

Откуда взять витамины

Профилактика витаминной недостаточности должна быть направлена на обеспечение полного соответствия между потребностями детей в витаминах и их поступлением с пищей.

При этом следует иметь в виду, что весь необходимый для ребенка набор витаминов может поступать в организм только при питании всех групп продуктов, тогда как питание тем или иным продуктом даже с очень высокой пищевой ценностью не может обеспечить поступление в организм всего спектра витаминов.

В частности, необходимо указать на распространенное заблуждение и среди населения, и среди медицинских работников, о том, что основным источником витаминов служат свежие овощи и фрукты. Эта группа продуктов действительно служит важнейшим (и практически единственным) источником витаминов С и Р, фолиевой кислоты и б-каротина, тогда как содержание тиамина, рибофлавина, ниацина - невелико, а витаминов В12, Е и D практически отсутствует.

В то же время мясные продукты являются исключительно важным источником витамина В12 и вносят немалый вклад в обеспечение человека витаминами В1, В2, В6. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В2, злаковые - витамины В1, В2, В6, РР, Е; растительные жиры - витамин Е, животные жиры - витамины А и D и т.д. В связи с этим нужно стремиться к их максимальному разнообразию детского питания и включать в его состав все группы продуктов.

Очень часто особенности быта и питания детей в современных условиях не позволяют полностью удовлетворить их потребности во всех витаминах только за счет пищи. В связи с этим желательно дополнительное поступление в детский организм витаминов. Оно может быть обеспечено за счет индивидуального приема детских поливитаминных препаратов.

Конспект мероприятия по взаимодействию с семьей.

Мастер –Класс на тему: «Здоровое питание. Витамины и полезные продукты»

Цель:

Выявить проблемы семьи в вопросах здорового питания;
Расширить знания родителей о полезной и вредной пище;
Повысить педагогическую компетентность родителей;
Способствовать развитию обмена семейным опытом в воспитании культуры здорового образа жизни;
Развивать творческую активность.

ПЛАН:

1. Вводная часть
 2. Основная часть
 - Вопросы и ответы на тему «Здоровое питание»
 - Презентация работ родителями «Рецепты Витаминки»
 - Игра «Слово-эстафета»
 - Изготовление Пасхального яйца
 3. Заключительная часть
- Рефлексия

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Здравствуйте, уважаемые родители. Все мы хотим, чтобы наши дети, вырастая, входили в жизнь не только умными и образованными, но и здоровыми.

Правильное питание ребенка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Снижение уровня показателей здоровья детей и подростков – актуальная проблема современного общества, поэтому необходимо начинать разговор с детьми о правильном питании уже в дошкольном возрасте.

А поговорим мы сегодня о еде – о полезных продуктах и витаминах.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самоконструкция

- Сформулируйте определение «здоровое питание».

Предполагаемые ответы родителей: здоровое питание – это правильное, сбалансированное питание; разнообразие продуктов питания.

- На какие группы можно разделить продукты?

Предполагаемые ответы родителей: овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты.

- Во всех этих продуктах содержатся те или иные витамины.

Знаете ли вы, какого витамина не хватает, если

<i>другие симптомы</i>	
Повышенная утомляемость	В1, В3, В6, В12, Е, Н, С, цинк, железо, фосфор, Na, К, хром, селен, марганец
анемия	группа В, Н, железо,
высокий уровень сахара в крови	Н
высокий уровень холестерина в крови	Н, цинк, селен
нарушение обмена веществ	Е
плохо заживают раны	цинк, калий, медь
мышечная слабость	В3 В6 Д Е, Na, марганец
мышечные боли	В7, Н
Сердечные заболевания	Е, калий, магний, селен
нарушение сердечного ритма	В1, железо, натрий, магний
одышка	В1, железо, фосфор
<i>ногти</i>	
слоение и мягкость ногтей	кальций
белые пятна на ногтях (лейконихия)	цинк
ломкие, медленно растущие ногти	А, железо, марганец
<i>губы</i>	
трещины в уголках рта	А, В2, В5, В6, В12
потрескавшиеся губы	В2
заворачиваются углы губ	калий
<i>зубы</i>	
выпадение и разрушение зубов	Д, железо
повышенная чувствительность десен	В3
сухость во рту	железо
трещинки на зубной эмали	кальций
хрупкость зубов	кальций
гниение зубов	калий
кариес	фтор

- А сейчас давайте ответим на некоторые вопросы:

1 ВОПРОС

Все ли группы продуктов Вы используете в рационе питания своего ребенка?

Обсуждение вопроса родителями.

- В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные.

В идеале еда ребенка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода - из них состоит наша пища. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовывать свое питание.

2 ВОПРОС

Используете ли Вы в рационе питания ребенка вредные продукты? Как

часто?

Обсуждение вопроса родителями.

- Рейтинг самых вредных для детей продуктов питания:

1 место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя!

2 место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

3 место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся угрозой для желудка малыша.

4 место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия.

5 место: маргарин. Это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров.

3 ВОПРОС

Какие полезные блюда Вы готовите своим детям? Поделитесь своими рецептами.

Обсуждение вопроса родителями. Презентация родителями своей работы: страничка для будущей книги «Рецепты для Витаминки».

4 ВОПРОС

Соблюдаете ли Вы режим питания своего ребенка? Сколько приемов пищи Вы планируете в течение дня?

Обсуждение вопроса родителями.

- Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психологического здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4-5 приемов пищи через каждые 3-4 часа.

- Постоянно соблюдайте несколько основных принципов питания, которые станут фундаментом здоровья ребенка:

-Режим питания.

-Разнообразие продуктов питания.

-Соблюдение гигиены питания.

-Удовольствие от процесса еды.

Игра «Передай соседу».

- Сейчас мы будем передавать нашу Витаминку по кругу. Взяв ее в руки, вы продолжаете начатое предложение «Мой ребенок будет здоровым, если я...» Родители высказывают свои предложения.

Далее все приглашаются для изготовления Пасхального яйца. Творческая часть продолжается мастер классом.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

- Какие открытия вы для себя сделали?

- Является ли для вас интересным и полезным изученный материал?

Родители высказывают свои чувства, эмоции и ощущения о проведенной встрече.

Литература:

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л, Стеркина Р.Б.. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. - 144 с.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.- 64 с.
3. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006.
4. Волчкова В. Н, Степанова Н.В. Система воспитания индивидуальности дошкольников Пособие для педагогов и методистов ДОУ.-ЧП Лакоценин С.С., Воронеж.-2007-122

ФОТОВЫСТАВКА







Огород на подоконнике











Картотека

Пальчиковые игры для дошкольников

«Овощи»

Мы капустку рубим — рубим,
Мы капустку трем — трем,
Мы капустку солим — солим,
Мы капустку ждем — ждем. (Имитация движений.)

.....
«У Лариски – две редиски»

у Лариски – две редиски. (по очереди разгибать пальчики)

У Алешки – две картошки.

У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.

Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

.....
На базар ходили мы,

Много груш там и хурмы,

Есть лимоны, апельсины,

Дыни, сливы, мандарины,

Но купили мы арбуз –

Это самый вкусный груз!

Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку;
При этом ладони не соприкасаются.

.....
У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:
Дети делают ладошки «корзинкой».
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Сгибают пальчики, начиная с большого.
Наша Зина - молодец!
Показывают большой палец.

.....
В огород пойдем,
(шаги на месте)
Урожай соберем.
Мы моркови натаскаем
(«таскают»)
И картошки накопаем.
(«копают»)
Срежем мы кочан капусты,
(«срезают»)
Круглый, сочный, очень вкусный,
(показывают круг руками три раза)
Щавеля нарвем немножко
(«рвут»)
И вернемся по дорожке.
(шаги на месте)

.....
Ах, какой же урожай,
(дети стоят лицом в круг)
Побыстрее собирай.
(правой рукой выполняют хватательное движение и опускают руку в другую сторону)
Выкопай картошку с грядки,
(имитация копания огорода)
Чтобы было всё в порядке.
Огурцы сорви быстрее,
(наклониться, правой рукой)
Чтобы съесть их поскорей.
(«сорвать огурец» движение зубами с закрытым ртом)

Срежь капусту, посоли,
*(правую руку согнуть в локте, пальцы сжать в кулак, выполнить движение
руки справа – налево)*
Маму с папой угости.
(отвести поочерёдно руки вправо – влево)
Выдерни морковь, редиску,
(имитация выдёргивания овощей)
Поклонись им в пояс низко.
(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)
Ай, какой же урожай,
(руки приставить к вискам, выполнив наклоны головы)
Ты в корзину загружай.
(руки развести в стороны, направив их движение к себе)

«Фрукты»

Будем мы варить компот. *(маршировать на месте)*
Фруктов нужно много. Вот. *(показать руками - "много")*
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок. *(имитировать, как крошат, рубят, отжимают,
кладут, насыпают песок)*
Варим, варим мы компот, *(повернуться вокруг себя)*
Угостим честной народ. *(хлопать в ладоши)*

«Компот»

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много вот:
Будем яблоки крошить,
Грушу будим, мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.

На базар ходили мы,
Много груш там и хурмы,
Есть лимоны, апельсины,
Дыни, сливы, мандарины,
Но купили мы арбуз –
Это самый вкусный груз!
Соединение пальцев подушечками,
начиная с мизинцев, по одной паре пальцев
на каждую стихотворную строчку;

При этом ладони не соприкасаются.

«Яблоко»

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверх руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

«В лес по ягоды»

Раз, два, три, четыре, пять

(пальцы обеих рук «здороваются» — соприкасаются друг с другом: сначала соединяйте большие пальцы, затем указательные и т. д.),

В лес идем мы погулять

(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу).

За черникой за малиной

(указательным пальцем правой руки нагибайте пальцы на левой, начиная с большого),

За брусникой и за калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем

(указательный и средний пальцы обеих рук «идут» по столу)

Пальчиковые игры по теме: «Продукты питания»

Мышка зёрнышко нашла,

И на мельницу снесла.

Намолота там муки,

Испекла всем пирожки:

Мышонку – с капустой,

Мышонку – с картошкой,

Мышонку – с морковкой,

Мышонку – с морошкой.

Для большого толстячка –

Аж четыре пирожка:

С капустой, с картошкой, с морковкой, с морошкой.

«Пять рыбок»

Пять маленьких рыбок играли в реке,
Лежало большое бревно на песке.
И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!»
Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко!»
А третья сказала: «Мне хочется спать!»
Четвертая стала чуть-чуть замерзать,
А пятая крикнула: «Здесь крокодил!
Плывите скорее, чтоб не проглотил!»

Ладони сомкнуты и чуть округлены. Ребенок выполняет волнообразные движения в воздухе. Ладони прижаты друг к другу, ребенок переворачивает ладошки с боку на бок. Ладони ребенка сомкнуты и чуть округлены, он выполняет ими волнообразные движения. Ребенок качает сомкнутыми ладонями из стороны в сторону. Ребенок поворачивает ладони на тыльную сторону одной из рук – рыбка спит. Ребенок быстро качает ладонями, имитируя дрожь. Запястья ребенка соединены, ладони раскрываются и соединяются – рот. Ребенок выполняет быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями – рыбки уплывают.

Сад - огород.

«На огороде»

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
(*потягивания—руки в стороны*)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
(*правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот*)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
(*приседания*)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
(*потягивания — руки в стороны*)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного.
(*потягивания — руки вперёд*)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки.
(*дети садятся*)

.....
Овощи и фрукты –

(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)

выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))

вкусные продукты.

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

в огороде

(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)

и в саду

(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)

для еды я их найду

(погладить правой рукой по животу, затем левой рукой)

Ягоды.

«За малиной».

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(дети водят хоровод, взявшись за руки)

Спелых ягод наберем, наберем.

(идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды)

Солнышко высоко,

(встают лицом в круг, тянутся руками вверх)

А в лесу тропинка.

(наклоняются и пытаются достать пол)

Сладкая ты моя,

(идут по кругу, взявшись за руки)

Ягодка-малинка.

* * *

«По ягоды».

Мы шли-шли-шли,

(маршируют по кругу, держа руки на поясе)

Много клюквы нашли.

(наклоняются, правой рукой достают носок левой ноги, не сгибая колен)

Раз, два, три, четыре, пять,

(опять идут по кругу)

Мы опять идем искать.

(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)

* * *

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

(приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

(ходьба на месте)

Грибы.

Утром дети в лес пошли

(шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли

(размеренное приседание),

Наклонялись, собирали

(наклоны вперед),

По дороге растеряли

(ритмичное разведение рук в стороны).

.....
Гриша шел-шел-шел,

(шаги на месте)

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

(наклоны вперед)

Два — грибок.

(наклоны вперед)

Три - грибок,

(наклоны вперед)

Положил их в кузовок.

(«кладут грибы»)

Физминутки

Раз, два, три, четыре, *(Ходьба на месте)*

Дети овощи учили: *(Прыжки на месте)*

Лук, редиска, кабачок, *(Наклоны вправо-влево)*

Хрен, морковка, чесночок *(Хлопки в ладоши)*

Овощи Ослик ходит выбирает, *(Обвести глазами круг.)*

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

(Зажмурить глаза, потом поморгать)

Поочередно загибать пальцы.

Сколько грядок в огороде?

В огороде у Федоры
Растут на грядках помидоры,
А на грядке у Филата
Много разного салата.
У бабушки Феклы
Четыре грядки свеклы.
У дядюшки Бориса
Очень много есть редиса.
У Маши и Антошки
Две гряды картошки.
Рад, два, три, четыре, пять —
Поможем урожай собрать.

Физминутка «Овощи и фрукты»

Овощи и фрукты (наклониться вниз, достать до пола руками
(огород) выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))
Вкусные продукты . (погладить правой рукой по животу, затем левой
рукой)
О огороде (наклоны вниз, достать руками до пола (собираем))
И в саду (выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в
саду))
Для еды я их найду. (погладить правой рукой по животу, затем левой)

Физминутка «Есть у нас огород»

Есть у нас огород,
Там своя морковь растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, морковь, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
Там зеленый лук растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, лучок, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
И капуста там растет!
Вот такой ширины,

Вот такой вышины!
Ты, капуста, к нам спеши,
Ты немного попляши,
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас грузовик
Он не мал, не велик.
Вот такой вышины, вот такой ширины.
Ты шофёр сюда спеши и немножко попляши.
А потом не зевай, увози наш урожай.

Короткие загадки для малышей 3 - 4 лет с ответами.

Ее тянут бабка с внучкой,
Кошка, дед и мышка с Жучкой.
(репка)
Сто одежек –
И все – без застежек.
(Капуста).
В землю врос красный нос,
Сверху лишь – зеленый хвост.
(Морковь).
Сидит дед, во сто шуб одет.
Кто его раздевает, тот слезы проливает.
(Лук).
Посадили зернышко –
Вырастили солнышко.
(подсолнух)
Маленький, горький,
Лучку браток.
(чеснок)
Только фея может этот
Овощ превратить в карету.
(тыква)
Желтая курица
Под тыном дуется(Тыква)
Это вовсе не игрушка -
Ароматная...(петрушка)
Арбуз не арбуз,
А медовый на вкус.
Ответ: (Дыня)

Расту в земле на грядке я
Красная, длинная, сладкая
(морковка)
Вот соль тебе,
Вот хлеб и ложка
Сварилась к ужину ... (картошка)
С хвостиком, как поросенок,
Полосатый, как зебра,
С семечками, как подсолнух. (арбуз)
Говорит коза, что козы
Очень любят нюхать розы.
Только почему-то с хрустом
Нюхает она... (Капусту)
Над землёй зелёный хвост,
Под землёю красный нос.
Зайчик уплетает ловко...
Как зовут её? ... (Морковка)
Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.
Ответ: (капуста)
В этих жёлтых пирамидках
Сотни зёрен аппетитных.