

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Овощи и фрукты -полезные продукты» педагогов МБДОУ детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок» пос. Псебай муниципальное образование Мостовский район  
*Хитровой Веры Алексеевны и Букиной Олеси Эриковны*

Методическая разработка воспитателя детского сада Веры Алексеевны Хитровой и старшего воспитателя Олеси Эриковны Букиной предназначена для использования в работе по расширению знаний детей об овощах и фруктах, ознакомлению с витаминами, их значением для здоровья человека, а также ориентирована на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью. Рецензируемая разработка представляет собой тематический журнал, который могут изучать родители вместе с детьми дома. Общий объём работы – 30 листов.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной методической разработки определяется необходимостью обеспечения условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Авторы отмечают, что рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. По мнению Веры Алексеевны и Олеси Эриковны, основы здоровья закладываются в семье, поэтому тематический журнал для родителей, посвящённый проблеме рационального сбалансированного питания чрезвычайно актуален для обеспечения здорового образа жизни ребёнка дошкольного возраста.

Несомненна практическая значимость данной методической разработки, так как в сборнике авторами представлены различные задания для формирования у детей предпосылок поисковой деятельности, развития воображения и художественно-творческих способностей в процессе изучения журнала. Ценно, что данные материалы позволяют решать образовательные, воспитательные и развивающие задачи. Работа с журналом позволит детям совместно с родителями овладеть обобщающими понятиями, научить описывать более подробно и ёмко предмет, т.е. обогатить словарный запас с помощью прилагательных и глаголов, позволит максимально обогатить знания и представления об овощах и фруктах, их свойствах; развить связную речь, творческие способности детей, поисковую деятельность.

Все материалы представлены в соответствии с требованиями, журнал эстетично оформлен, подборка заданий разнообразна (загадки, развивающие игры, опытно-экспериментальная деятельность, пословицы и поговорки о фруктах и овощах, поделки и пр.), имеется информация для родителей («Как развивать у детей интерес к овощам и фруктам», «Какие витамины полезны для здоровья» и др.), что позволяет формировать представление о правильном здоровом питании среди детей и родителей. Такой комплексный подход обеспечивает педагогическую целесообразность данной методической разработки.

Методическая разработка Хитровой Веры Алексеевны и Букиной Олеси Эриковны актуальна для дошкольного образования, интересна по содержанию, носит прикладной характер, помогает обеспечить методическое сопровождение образовательного процесса и может быть рекомендована к использованию при организации работы с родителями.

05.10.2022 г.

КПН, доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»  
МБДОУ детский сад комбинированного вида № 11 «Теремок» пос. Псебай

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11  
«ТЕРЕМОК»



И.Ю. Лебедева  
Подпись  
УДОСТОВЕРЯЮ  
СПЕЦИАЛИСТ П. ПЕРСОНАЛА

ЗАВЕДУЮЩИЙ  
ШАБАШОВА Е.Н.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №11 «Теремок» поселка Псебай  
муниципального образования Мостовский район



# "Овощи и фрукты - полезные продукты"

ЖУРНАЛ ДЛЯ КРЕАТИВНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Старший воспитатель:  
Букина О.Э.  
Воспитатель:  
логопедической группы:  
Хитрова В.А.

КОПИЯ ВЕРНА  
Входящий  
МБДОУ д/с № 11  
«ТЕРЕМОК»



Октябрь - 2022 год

*С.Н. Шабанова*

# Уважаемые родители!

**ПРЕДСТАВЛЯЮ ВАМ ВЫПУСК ЖУРНАЛА  
«ТЕРЕМОК»**

**В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА ВЫ УЗНАЕТЕ...**

- ❖ **КАК РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ ИНТЕРЕС К ОВОЩАМ И ФРУКТАМ?**
- ❖ **ЗАГАДКИ.**
- ❖ **КАК ЗАКРЕПИТЬ У ДЕТЕЙ ПОНЯТИЯ «ОВОЩИ» И «ФРУКТЫ»?**
- ❖ **РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**
- ❖ **ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ «ЗАБАВНЫЙ АПЕЛЬСИН»**
- ❖ **ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ.**
- ❖ **ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ, «КАКИЕ ВИТАМИНЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА»?**
- ❖ **ОСЕННИЕ ФАНТАЗИИ – ПОДЕЛКИ ИЗ ОВОЩЕЙ.**

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11  
«ТЕРЕМОК»



*Е. Н. Шабанова*

## Родители, а Вы знали, что...

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза\*, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.

Некоторые дети осенью склонны к болезням. Поэтому детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда – это, прежде всего свежие овощи и фрукты. У каждого овоща и фрукта есть свои преимущества, о которых мы коротко расскажем.

Витамины – это жизнь,  
А растут они на грядках.  
Собирай их не – ленись,  
И здоровье твое будет в порядке

**\*Гиповитаминоз это недостаточное поступление витаминов.**

При недостатке витаминов снижается работоспособность. Ухудшается аппетит и ослабевает иммунитет. Появляется раздражительность и постоянная усталость. Если не повысить потребление витаминов, тогда организм не сможет нормально усваивать и извлекать полезные вещества из поступающей пищи, в результате начнет ухудшаться состояние тканей (кожи, мышцы, слизистых) и функции организма (рост, интеллектуальное и физическое развитие).

КОМИТЕТ БЕРНА  
Заслуженный  
«ТЕРЕК»



Е.И. Маджидова



Витамин **А (Ретинол)** – нужен чтобы быстро расти, хорошо видеть и иметь крепкие кости и зубы.

## Отгадай загадки и ты узнаешь, какие фрукты и овощи богаты витамином А

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице. (*Морковь.*)



Золотая голова – велика, тяжела.  
Золотая голова – отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка. (*Тыква*)



Перец жгучий гордый был,  
И никто с ним не дружил.  
Но зато болгарский, сладкий перец  
Заводил друзей на грядке. (*Перец*)



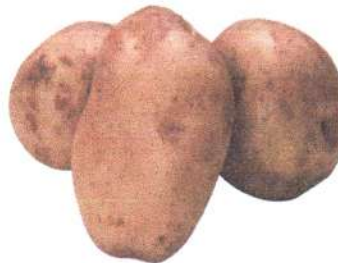
Что за фрукт поспел в садочке?  
Кость внутри, в веснушках щечка  
Прилетел к нему рой ос –  
Сладкий мягкий (*Абрикос*)



Плод этот сладкий  
И круглый, и гладкий,  
Внутри он душистый  
Снаружи пушистый. (*Персик*)



Я и в супе, и в салате,  
В пирогах я и оладьях  
Ты попробуй, крошка,  
Я всем нужная – (*Картошка*)



*Э. А. Шабанова*



Витамин **В** (тиамин) – нужен чтобы, быть сильным, иметь хороший аппетит. И не плакать по пустякам!

### Задание: «Назови ласково» – помидор – помидорчик....

Как на нашей грядке выросли загадки  
Летом зеленеют, осенью краснеют. (Помидор)



В зеленой палатке, колобки спят сладко  
Много круглых крошек. Что это? (Горох)



Я кругла и крепка,  
Темно – красные бока.  
Я гоюсь на обед,  
И в борщи, и в винегрет. (Свекла)



Сидит дед, во сто шуб одет.  
Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)



В сто одежек завернется  
И от холода спасется.  
Много листьев, много хруста....  
Звать красавицу (Капуста)



С виду он как рыжий мяч  
Только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин,  
Это спелый (Апельсин)



*Е.Н. Магомедов*



Витамин **С** укрепляет сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

### ЗАДАНИЕ: «ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ»

(согласование числительных 2 и 5 с существительными, употребление слов один — одна — одно, два — две, одно; один лимон, два лимона; пять лимонов; одна слива две..., три....четыре....пять слив)

Я - не птичка — невеличка.  
Я — полезная клубничка  
Кто подружится со мной  
Не простудится зимой! (Клубника)



Синяя одежда, сладкая подстежка,  
Словно шарик посмотри:  
С острой косточкой внутри.  
Ароматна и красива.  
На деревьях спеет (Слива)



От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он. (Лимон)



Ты на ветку посмотри —  
Витаминов клад!  
С твердой косточкой внутри  
Ягодки висят (Вишня)



На шнурочке — стебелечке,  
Сладких ягод груда.  
Если ты меня засушишь  
Я изюмом буду. (Виноград)



*E.N. Шабатова*



Витамин **Д** - защищает кости, принимает участие в образовании костной ткани, стимулирует рост.

## Задание: Назови, что растет в огороде.

Как можно назвать, одним словом? Какие блюда можно приготовить из овощей?

Хоть чернил он и не видал.  
Фиолетовым он стал.  
Любят овощ Ваня, Жанна  
Так ведь это (*Баклажан*)



Этот овощ тыкве брат –  
Тоже с виду толстоват.  
Лег под листик на бочо к  
Между листьями (*Кабачок*)



Это что за травку мы сорвали  
У себя на грядке  
Зелена, сочна, кудрява,  
Пряна, ароматна? (*Петрушка*)



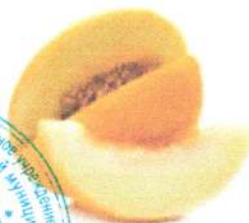
Листья – будто кружева.  
Украшенья для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид  
Круглый год лечение.  
И все от воспаления. (*Укроп*)



Нас от простуды он избавил,  
И витаминов нам добавил,  
Он от гриппа нам помог,  
Горький доктор наш (*Чеснок*)



Круглобока, круглица,  
Может с солнышком сравниться.  
А душистая такая,  
Мякоть сладкая такая  
Мы поклонники отныне  
Королева поля (*Дыня*)



*Е.Н. Шабалова*





Витамин **Е** – предупреждает развитие болезни сердца, укрепляет организм, замедляет старение.

## Задание: "Вершки - корешки"

Назови у какого растения полезные вершки, а у кого корешки?

Это сочный корнеплод,  
В огороде он растет,  
Чаще красным он бывает,  
К нам в салаты попадает  
На тарелку, в миску. Эта вкусная

(Редиска)



В зеленой палатке, колобки спят сладко  
Много круглых крошек. Что это? (Горох)



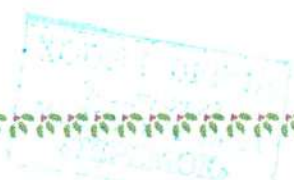
Это что за травку мы сорвали  
У себя на грядке  
Зелена, сочна, кудрява,  
Пряна, ароматна? (Петрушка)



В сто одежек завернется  
И от холода спасется.  
Много листьев, много хруста....  
Звать красавицу (Капуста)



Круглобока, круглица,  
Может с солнышком сравниться.  
А душистая такая,  
Мякоть сладкая такая  
Мы поклонники отныне  
Королева поля (Дыня)



*Е.Н. Шабалова*

Ребята, давайте поможем маме приготовить витаминное варенье из ягод и фруктов на зиму.

Из каких ягод и фруктов можно приготовить варенья?  
Назовите, какое варенье получилось?

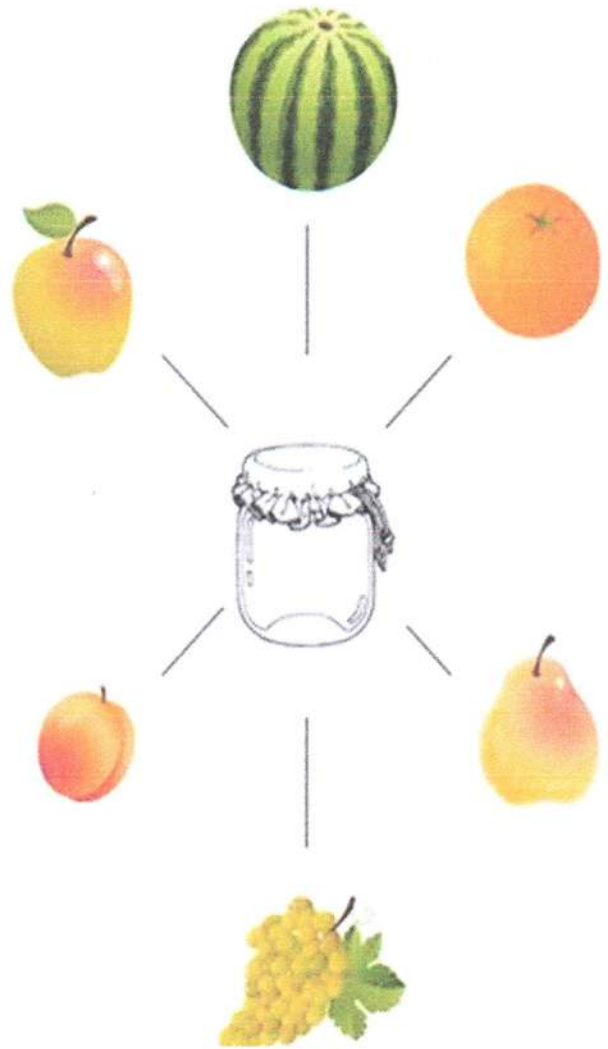
У МЕНЯ ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ – «МАЛИНОВОЕ».

А У ВАС?

Варенье какое?



Варенье какое?



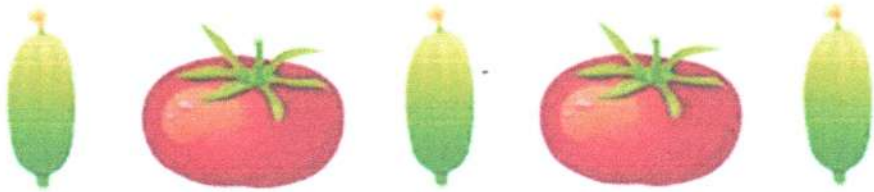



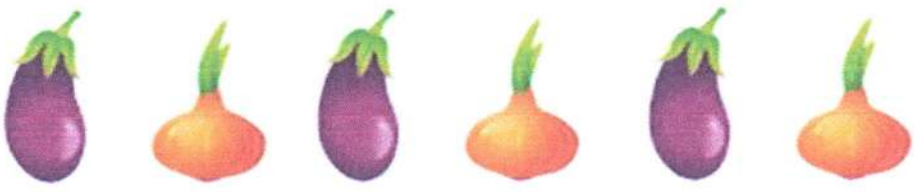


КОПИЯ ВЕРНА  
Заволушский  
МБДОУ д/с № 11  
Трехгорный



Е.Н. Шабанова

# Задание: Назовите одним словом, что нарисовано.

Разложите, овощи на полках в заданном порядке.  
Нарисуйте недостающий овощ и раскрасьте его.

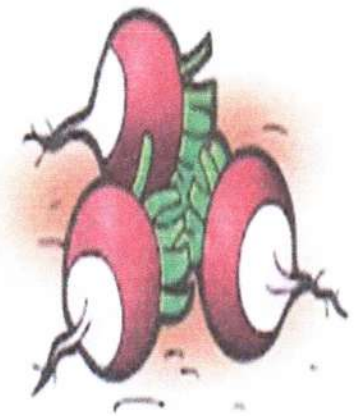
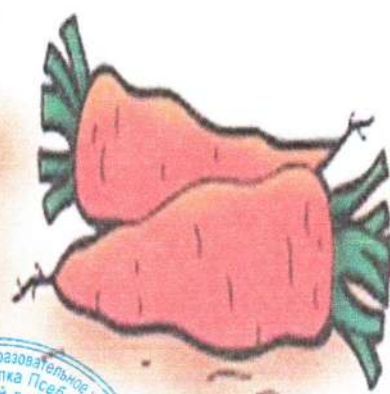
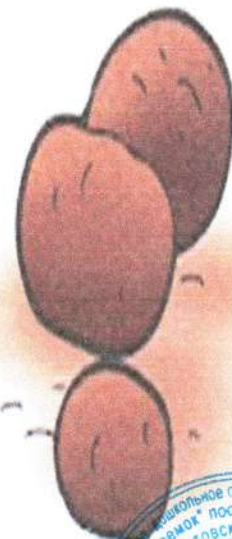
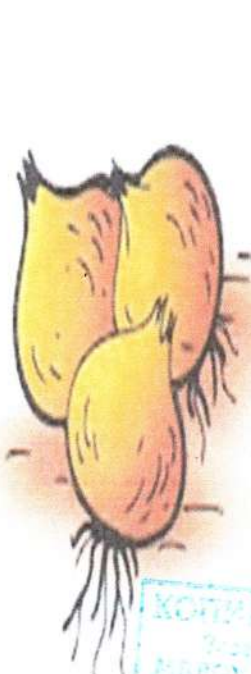
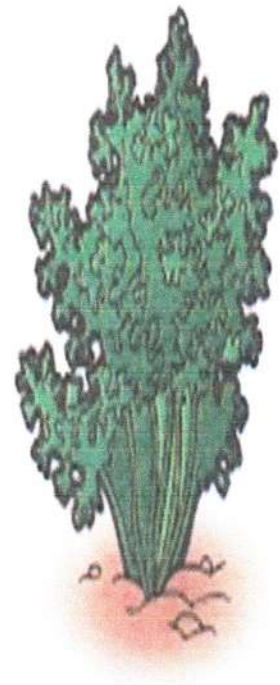
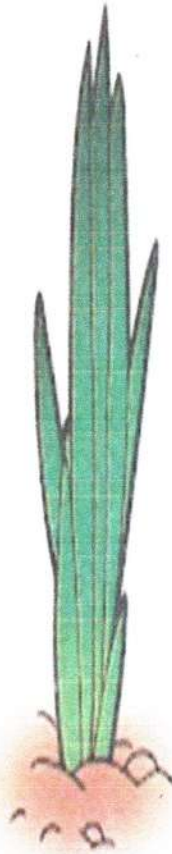
	
	
	
	
	
	

Хороший пример  
Здоровый образ жизни  
МБДОУ №11

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №11 "Теремок"  
поселка Песчаный Мостовский район  
Краснодарский край  
Россия

Е.Н. Мабашева

# Задание: Соедини линиями «Вершки с корешками».



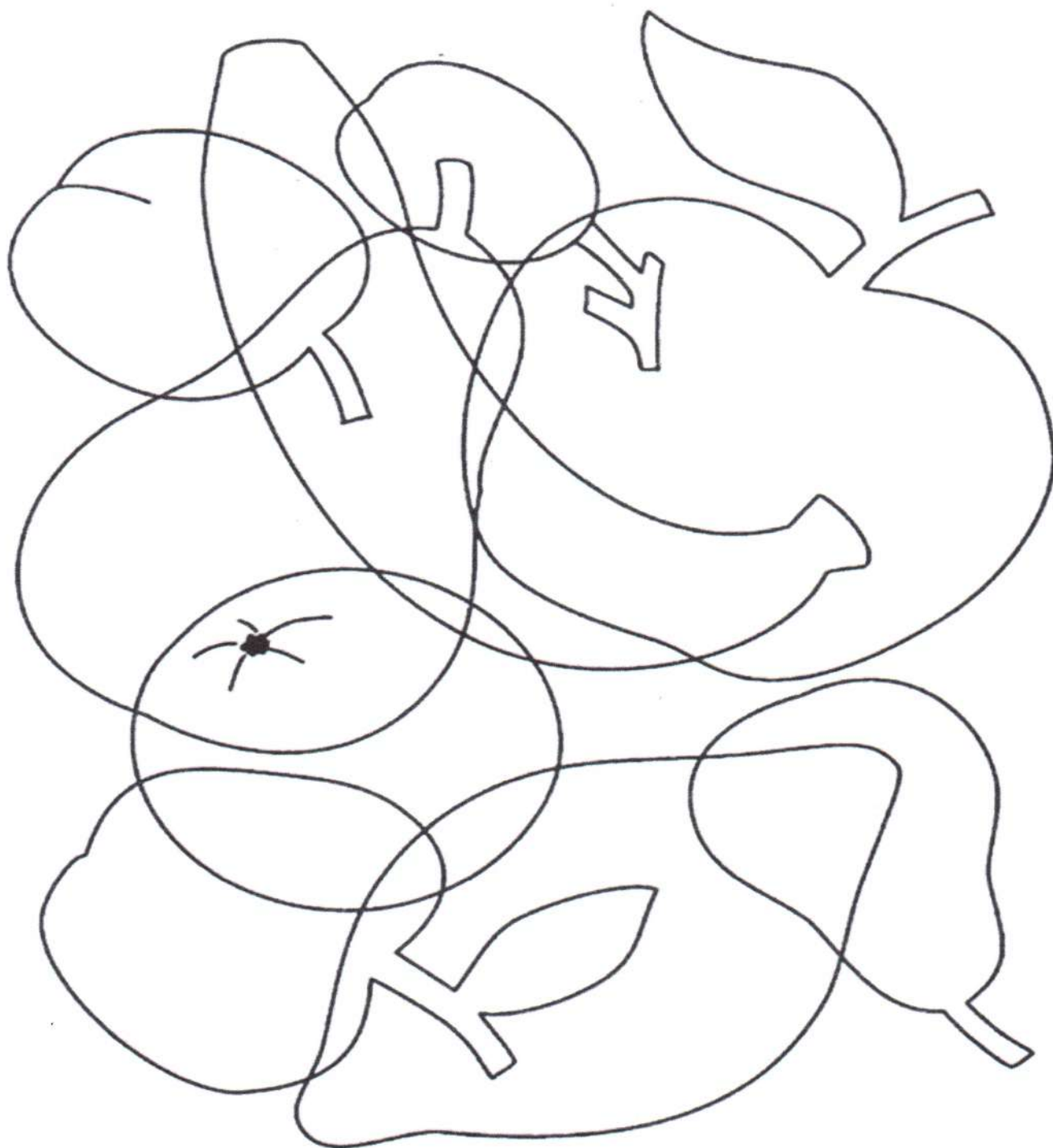
КОПИЯ ВЕРНА  
Исполнитель  
Иванов И.И.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №11 «Телемок» поселка Псебай муниципального района Мостовский район Краснодарского края  
МБДОУ детский сад комбинированного вида №11 «Телемок» поселка Псебай  
9292456  
Краснодарский край  
Краснодарский край

*Е.И. Шубалова*

А теперь проверим, какие вы внимательные!

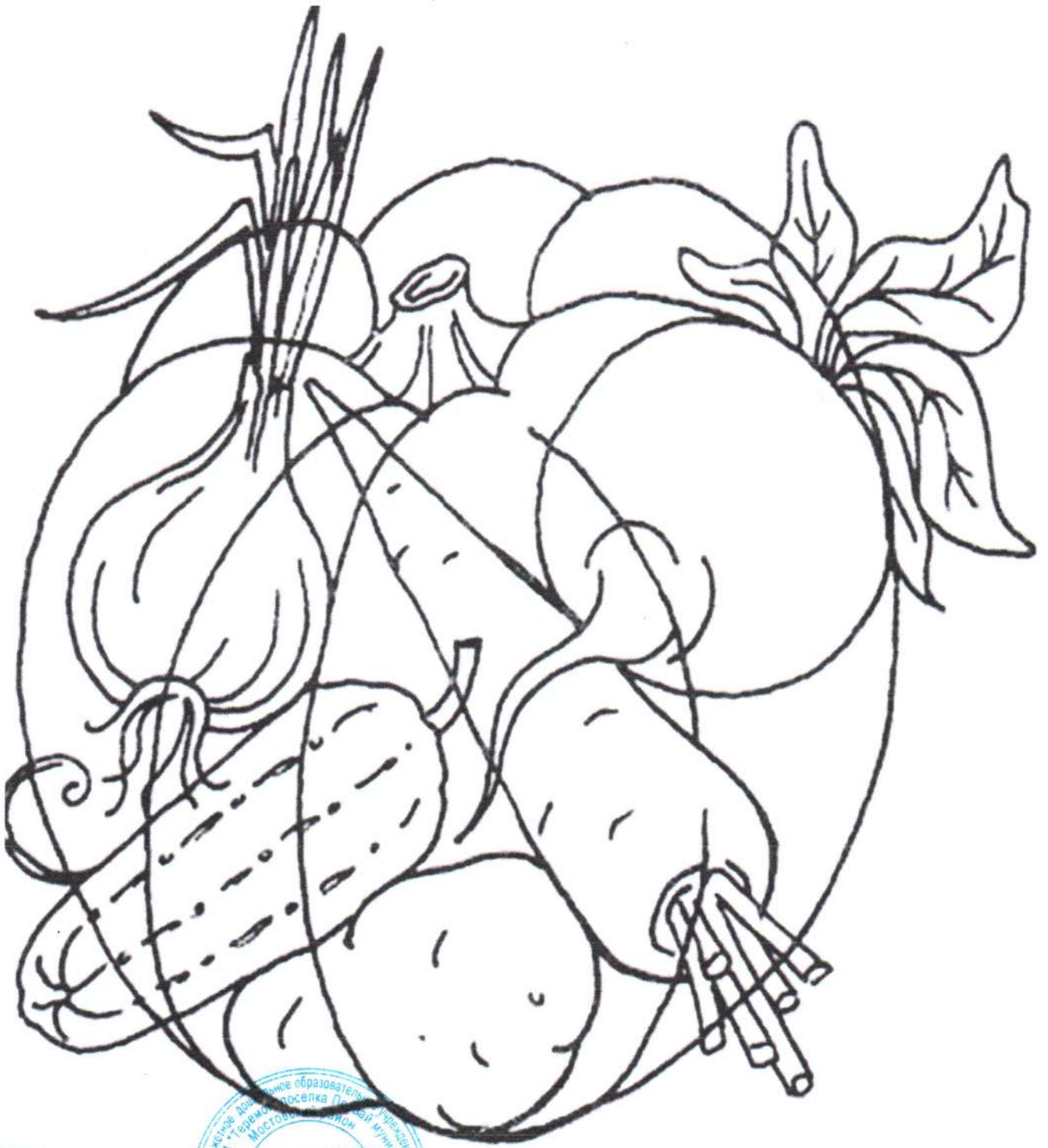
Задание: Найдите и назовите, какие фрукты спрятались на картинке.



*Е.И. Шабалова*

Уважаемые родители, помогите ребятам справиться с этим заданием.

Назовите одним словом, что нарисовано на картинке в «путанице».  
Названия овощей разделите на слоги с помощью хлопков ладошками.

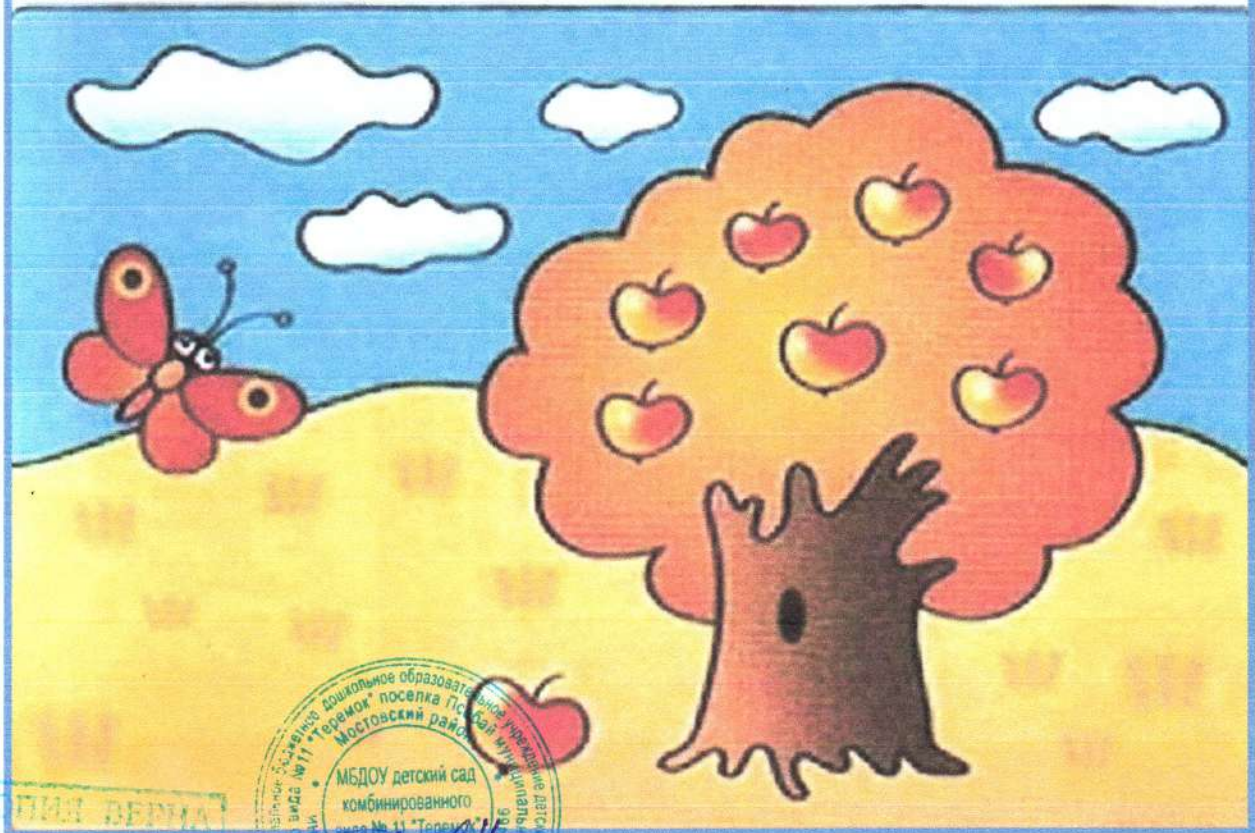
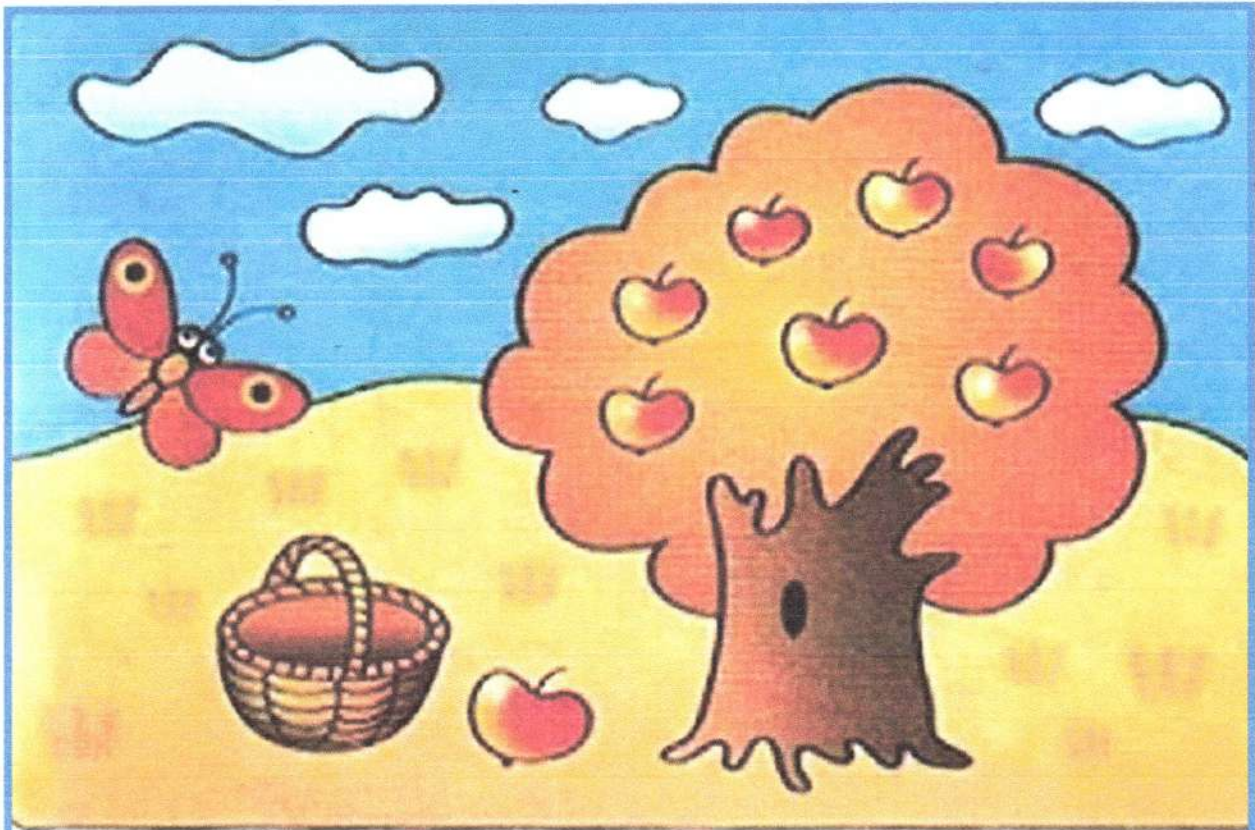


КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующей  
МБДОУ № 1/5 от 11.11.2011



*Л.Н. Шабашова*

Задание: Найдите сходство и различие на картинках.



*Л.Н. Шабанова*

Задание: Ребята, проведите ёжика по тропинке.  
Посчитайте сколько яблок соберет ёжик?



КОПИЯ ДЕТСКОГО  
Заведующий  
МБДОУ № 11  
«ТЕРЕМОК»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 11 "Теремок" Мостовский район Краснодарского края

МБДОУ детский сад  
комбинированного  
вида № 11 "Теремок"  
поселка Песчаный  
Мостовский район  
Краснодарский край

*Е.Н. Шабанова*

www.detiseti.ru



# Ребята, а вы любите опыты?

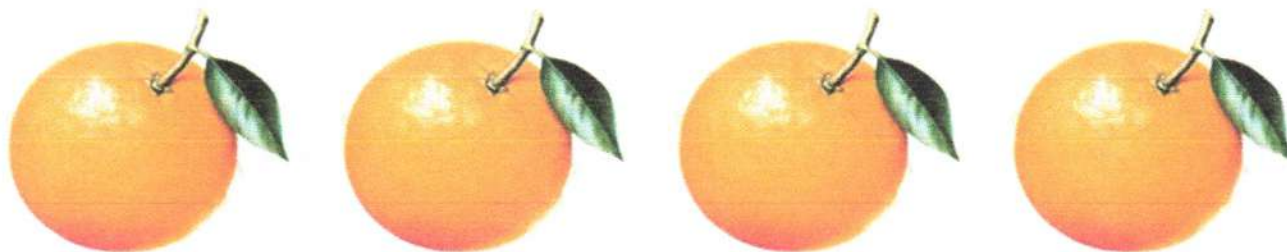
## Опыт №1. «Два апельсина».

Вам нужно приготовить: 2 апельсина, широкая миска с водой.

Необходимо погрузить в миску с водой апельсин и посмотреть, как хорошо он умеет плавать.

Затем очистить другой апельсин и положить его в воду; он тут же опустится на дно. Почему?

**Вывод:** в кожуре апельсина много пузырьков воздуха, он держится за их счет, как на надувной подушке.



## Опыт №2. «Взрывная сила апельсина».

Вам нужно приготовить: воздушный шарик и апельсин.

Необходимо хорошо надуть шарик, затем срезать с апельсина кожуру (цедру) и выжать из кожуры несколько капель сока прямо на шарик. Это может оказаться не так просто, придется хорошенько помять цедру в руках. Смотрим, что получится и делаем вывод.

**Вывод:** В апельсиновой кожуре содержится эфирное масло, которое, называется лимонен. Лимонен растворяет резину! Именно поэтому когда он попадает на шарик, он растворяет резиновую оболочку шарика, и шарик лопается.

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11  
«ТЕРЕМОХ»



*Е.А. Шадина*

# Задание: «Вспомни сказку».

Ответь на вопросы.

В названии, каких сказок встречаются овощи?

- ✓ Овощ золотого цвета стал для Золушки каретой.  
(Тыква)
- ✓ В названии, каких рассказов встречаются фрукты?  
(В.Сутеев «Яблоко»...)
- ✓ Какой овощ Фея превратила в карету для Золушки?  
(Тыкву)
- ✓ Как называется сказка Ганса Христиана Андерсена «Принцесса на ...»? (горошине)
- ✓ Какой овощ, в русской народной сказке, помогли вытягивать Жучка, кошка и мышка? (Репку)
- ✓ Каким овощем был главный герой сказки Джанни Родари «Приключение Чиполлино»? (Луком)
- ✓ Какой овощ использовал писатель Николай Носов в названии своего рассказа? (Огурцы)
- ✓ Чем угостила соседка Коза семью зайцев из сказки В.Сутеева «Мешок яблок»? (Капустой)
- ✓ Что досталось медведю, когда мужик убирал урожай репы в русской народной сказке «Вершки и корешки»? (Вершки)
- ✓ Какой овощ захотел вытащить дед в русской народной сказке «Пых»? (Репку)
- ✓ Что приготовила хозяйка из стихотворения Сергея Михалкова «Овощи», когда пришла с базара домой? (Овощной суп)

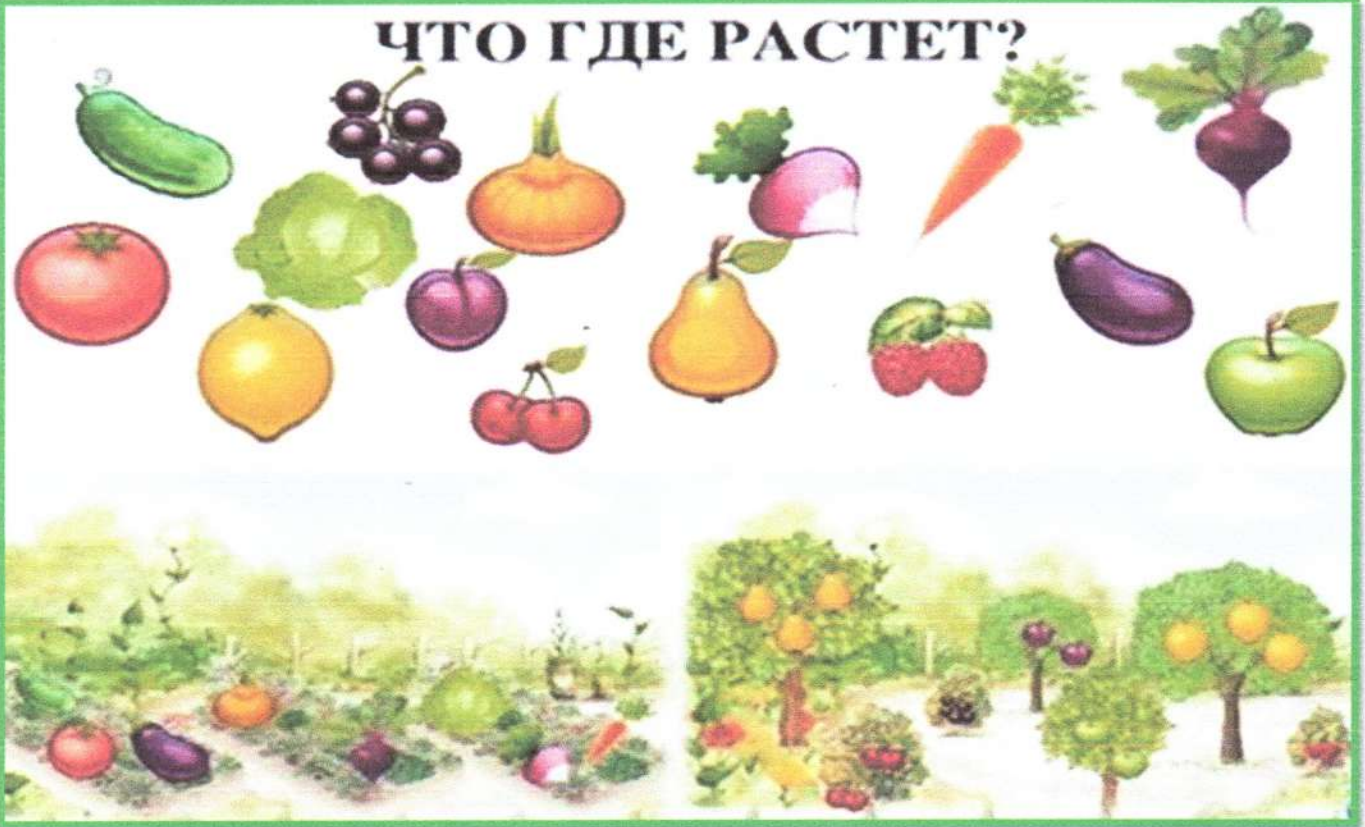
КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11



*Е.Н. Шабалова*

Задание: Друзья, назовите овощи и фрукты и определите, что где растет?

### ЧТО ГДЕ РАСТЕТ?



Задание: Помоги коту Филиппу собрать сначала все овощи, а потом фрукты.

Обведи синим карандашом овощи, а красным фрукты.



КОПИЛКА  
ЗЕЛЕНУШКИ  
МЕСТОСКИЙ РАЙОН  
МЕРВАСЬ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №11 "Теремок"  
поселка Мостовский район  
Краснодарский край

Е.М. Шабаева

## «Продолжи фразу»



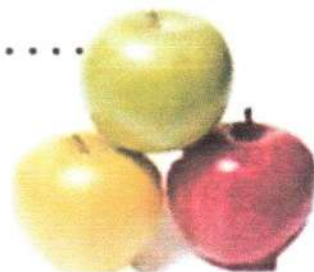
Лимон кислый, а яблоко.....



Лимон овальный, а яблоко.....



Лимон желтый, а яблоко.....



Ребята, обведите карандашом те овощи, которые растут в земле.

### Какие овощи растут в земле?



КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11  
г. Песчаный



*Е.А. Мамкина*

# Расскажи, как собирают урожай?

- Где растут овощи? (на земле, под землёй)
- Как собирают овощи, которые растут на земле, на кусте? (срывают, срезают)
- Как собирают овощи, которые растут под землёй? (выкапывают, выдёргивают)

## Осенью в огороде овощи созревают и их убирают по разному.

- Как убирают картофель? (Картофель выкапывают).
- Как убирают помидоры, огурцы, горох, перец? (собирают).
- Как убирают капусту, кабачки? (Капусту, кабачки срезают)
- Как убирают редис, свёклу, репу? (Репу, свёклу, редис выдёргивают из земли)

### Собери урожай.

Соедини линиями овощи с корзинками, каким способом ты соберёшь овощи.



срывают



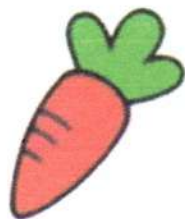
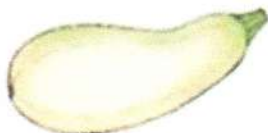
выдёргивают



срезают



выкапывают

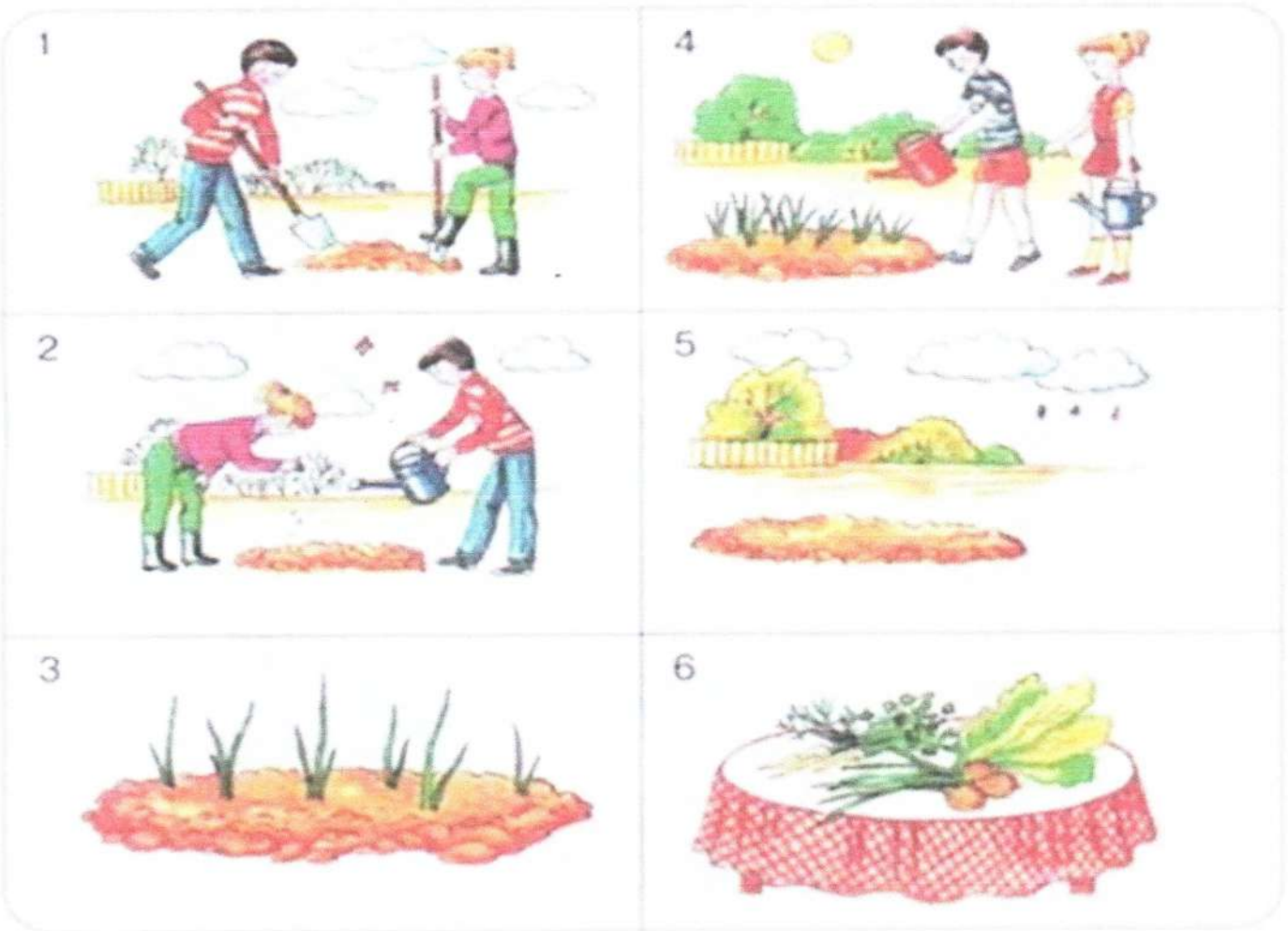


КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ «Садик»  
П. Теремок



Е.Н. Митяева

Уважаемые родители, помогите своему ребенку составить рассказ по картинкам.



Запишите свой рассказ.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

КОПИЯ ВЕРНА  
Заслуженный  
МБДОУ д/с № 11



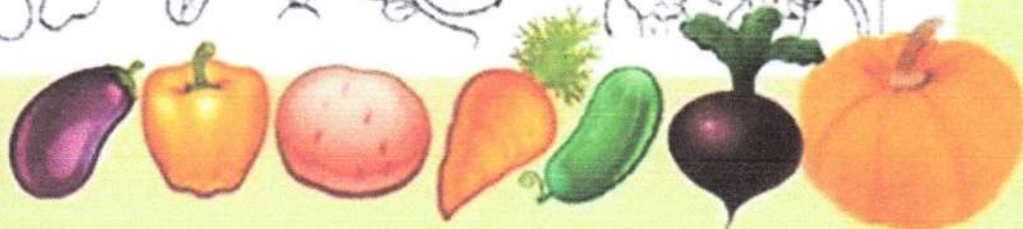
*И.И. Мельникова*

Уважаемые родители,  
помогите своему ребенку выполнить задание.

Какие овощи спрятались на картинке?



Найди, где



*Е.Н. Шабалина*

# Игра «Один - много».

Назови предметы: «один кабачок - много кабачков», продолжи дальше сам!

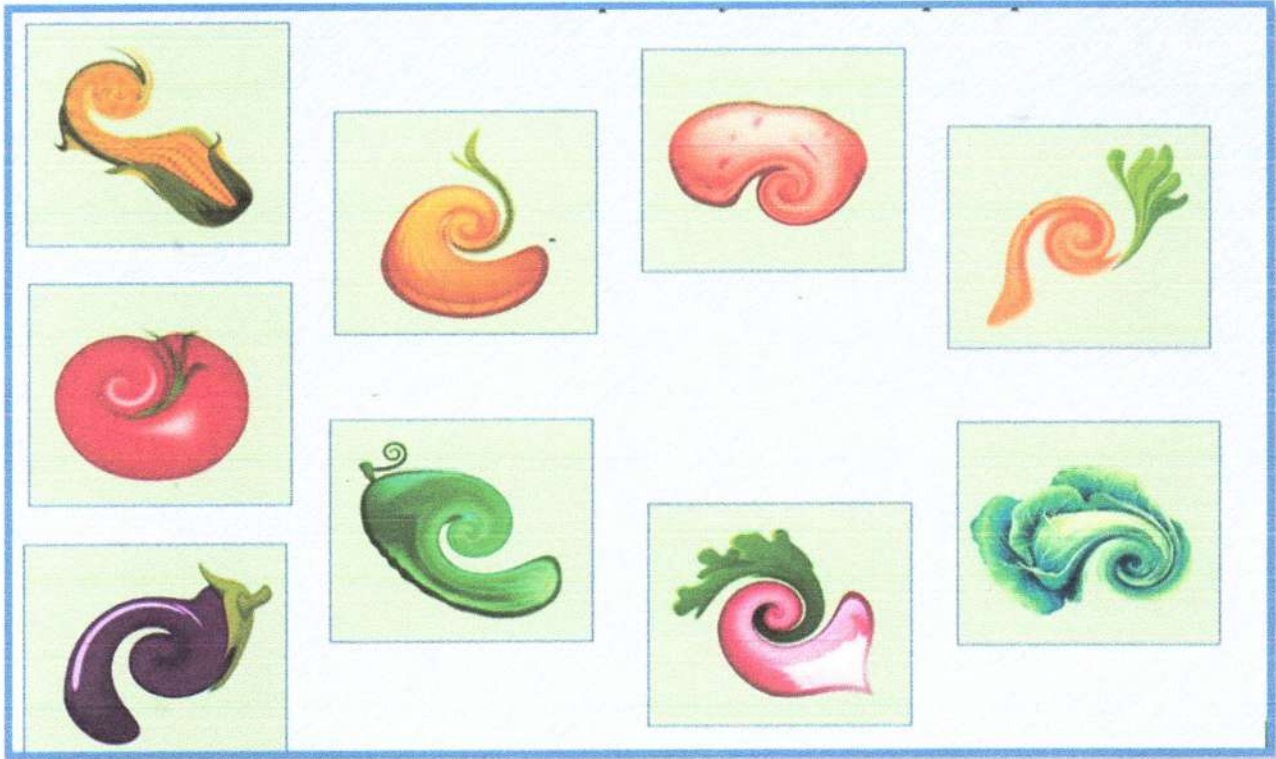


# Игра «Четвертый лишний - почему?» Объясни!





Угадай овощ по размытию.  
 Расскажи о нем по таблице ниже.



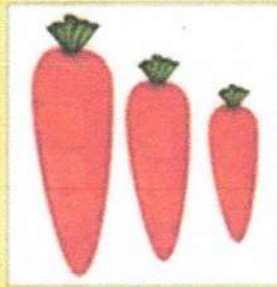
## Расскажи об овоще, фрукте



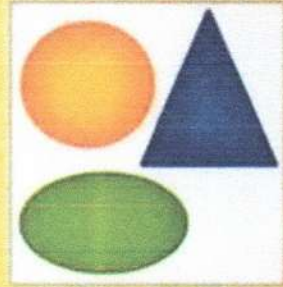
Что это?



Какого цвета?



Какой размер?



Какая форма?



Какой вкус?



Какой размер?



Где растёт?



Что можно приготовить?

КОПИЯ ВЕРНА  
 Заведующий  
 МБДОУ д/с № 11  
 ТЕРЕБИНСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 11 "Теремок" Мостовского района Краснодарского края

Е.Н. Шабанова

**Задание: Сделай консервацию овощей и фруктов.  
Нарисуй в банках то, что ты очень любишь!**



*ArtMama.ru*

КОПИЯ ВЕРНА  
Экземплярный  
МБДОУ д/с № 11  
г. Краснодар



*Е.Н. Шебошева*

# Поделки из овощей.



Проявите фантазию и смастерите сами поделки из овощей и фруктов!



КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ д/с № 11  
Писемский район



*Е.Н. Шабалина*

## Сказка про овощи



Жили на одном огороде овощи. Все они были очень разные. Зелёный огурец был весёлый, озорной, никогда не унывал и часто подшучивал над другими овощами. Красный помидор был важный, напыщенный. Он часто заявлял: «Я думаю, сегодня пойдёт дождь». И, когда дождь действительно шёл, он говорил: «Вот видите, я был прав!» Если же дождя не было, помидор делал вид, будто он ни при чём. Оранжевая морковка всё время скучала и причитала: «Вся моя краса спрятана под землёй, какая я несчастная!» Белокочанная капуста была добродушной и словоохотливой. Она всем рассказывала, что когда-то у неё было всего два листочка, а теперь очень, очень много! Коричневый картофель был очень дружелюбным. Он дружил со всеми овощами и всем помогал. Репчатый лук был вредный. Он любил, когда все вокруг проливали слёзы. Вот такие разные овощи жили на огороде.



*Е.Н. Шабошова*

# ЗАПОМНИ

## Витамины полезны для организма

- **Витамин А** – витамин роста и зрения
- **Витамин С** – стимулирует организм, повышает его сопротивляемость
- **Витамины группы В** - помогают работе сердца
- **Витамины РР** - укрепляют нервную систему

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующий  
МБДОУ «Теремок»  
«ТЕРЕМОК»



*Е.Н. Шабалова*