

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
детский сад № 19
город Новороссийск

Проект
«Дарит осень урожай...»

подготовительная к школе группе (6-7 лет)

Воспитатели : Глибоцкая И.А.

Глибоцкая К.В.

2022 год

Паспорт проекта:

Тип проекта: познавательно-творческий.

Продолжительность: краткосрочный с 19.09.2022 по 23.09.2022г.

Участники проекта: воспитатель, дети подготовительной к школе группы, родители.

Актуальность

Дошкольное детство – начальный этап формирования личности человека, его ценностной ориентации в окружающем мире. В этот период закладывается позитивное отношение к природе, к «рукотворному миру», к себе и к окружающим людям. Основным содержанием экологического воспитания является формирование у ребенка осознанно-правильного отношения к природным явлениям и объектам, которые окружают его и с которыми он знакомится в дошкольном детстве.

Влияние окружающей природы на развитие ребёнка огромно. Знакомство с бесконечными, постоянно изменяющимися явлениями начинается с первых лет жизни малыша. Явления и объекты природы привлекают детей красотой, яркостью красок, разнообразием. Чем глубже ребёнок познаёт таинства окружающего мира, тем больше у него возникает вопросов. Основная задача взрослого состоит в том, чтобы помочь ребёнку самостоятельно найти ответы на эти вопросы.

Процесс становления осознанно-правильного отношения к природе сопровождается определенными формами поведения ребенка, которые могут служить критерием оценки уровня его экологической воспитанности. Это самостоятельные наблюдения, проведение опытов, вопросы, стремление рассказать о переживаниях и впечатлениях, обсуждать их, воплощать в различной деятельности (отражать в игре, создавать изопродукцию, ухаживать за животными и растениями).

Данный проект поможет сформировать у детей основы экологической культуры, расширить и углубить знания о культурных огородных растениях родного края (овощах и фруктах), о том, где они растут, как за ними ухаживать, чем они полезны.

Гипотеза: если знакомить детей с овощами и фруктами, способами их выращивания, пользе, то это позволит: как можно раньше формировать у воспитанников группы экологическую культуру, привычку вести здоровый образ жизни.

Проблема: Наблюдая за воспитанниками группы заметила, что у них недостаточно сформированы знания о культурных огородных растениях родного края (овощах, фруктах), месте их произрастания, правилах их выращивания, пользе для детского организма.

У детей не сформированы мотивы, понятия, убеждения в необходимости употребления овощей и фруктов для сохранения своего здоровья, тем самым приобщаясь к здоровому образу жизни.

Цель: Формирование у детей подготовительной к школе группы знаний о полезных свойствах овощей и фруктах, о способах их выращивания на огороде. Создание условий для ознакомления с миром овощей и фруктов, правилами их выращивания, необходимости использования их в пищу с целью формирования привычки здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать интерес к познавательно-исследовательской и экспериментальной деятельности;
- уметь узнавать овощи по цвету, величине, вкусу, называть их;
- расширять знания детей об особенностях строения и условиях роста овощей, их пользе (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания);
- развивать речевую активность детей, активизировать словарь по лексической теме «Овощи», "Фрукты";
- развивать творческие способности детей (изображать овощи и фрукты на занятиях по ХЭР, используя различные способы и средства изображения), любознательность, поисковую деятельность;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к растениям;
- формировать навыки сотрудничества в различных видах деятельности;

- составить перспективный план работы по ознакомлению детей с миром овощей и фруктов, правилами их выращивания, необходимости использования их в пищу;
- формировать привычку вести здоровый образ жизни через постоянное использование в пищу овощей и фруктов;
- дать знания о полезном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;
- объединить усилия воспитателей и родителей в вопросах формирования экологической культуры детей младшего дошкольного возраста, получении знаний о пользе овощей и фруктов, о способах их выращивания на огороде;
- совершенствование системы взаимодействия с родителями в процессе работы по теме проекта.

Ожидаемые результаты:

- у детей группы сформируются элементарные основы экологической культуры;
- у детей расширяются знания о культурных огородных растениях (овощи, фрукты);
- повысится экологическая компетентность;
- дети научатся различать овощи по цвету, величине, вкусу, называть их, узнают особенности их строения, способы выращивания;
- появится интерес к экспериментированию; научатся делать первые умозаключения, выводы;
- получат знания и представления о пользе овощей и фруктов (источник витаминов и жизненной силы для человека, очень вкусный продукт питания);
- сформируется бережное и заботливое отношение к огородным культурам;
- повысится интерес к продуктивной деятельности, желание изображать овощи и фрукты на занятиях по ХЭР, разовьются творческие способности;
- повысится уровень коммуникативных навыков, активизируется словарь по теме «Овощи», "Фрукты";
- составлен перспективный план работы по приобщению детей к экологической культуре, ознакомлению с миром овощей и фруктов;
- у родителей сформируется понимание необходимости приобщения детей к экологической культуре через знакомство с огородными растениями.

Этапы реализации проекта.

Подготовительный этап:

- Анкетирование родителей;
- Изучение Интернет-ресурсов;
- Выявление уровня заинтересованности детей по ознакомлению с огородными культурами;
- Определение проблемы;
- Подбор информации, методического материала для реализации проекта;
- Формулирование цели и задач проекта;
- Подбор произведений русского народного творчества, художественной литературы, иллюстративного материала по теме проекта для использования в режимных моментах, занятиях, на прогулке;
- Подбор материала для изобразительной и продуктивной деятельности;
- Оформление информационного уголка для родителей по теме проекта;
- Пополнение РППС группы произведениями устного народного творчества и художественной литературы, наглядно-дидактическим материалом;
- Разработка серии бесед, занятий по теме проекта;
- Разработка перспективного плана работы по приобщению детей к экологической культуре, ознакомлению с миром овощей и фруктов.

Основной этап

- Внедрение перспективного плана работы по приобщению детей к экологической культуре, ознакомлению с миром овощей и фруктов;
- Презентация "Овощи и фрукты - полезные продукты!";
- Игровая деятельность (дидактические, сюжетно-ролевые, пальчиковые, подвижные игры);
- Серия занятий и бесед (овощи, фрукты);
- Чтение художественной литературы Е.Благинина «Приходите в огород»;
- Загадки об овощах и фруктах;
- Прослушивание аудиозаписей песенок об огородных культурах;
- Прослушивание и просмотр русских народных сказок, мультфильмов;

- Создание центра экологии (выставка "Веселый огород");
- Рассматривание наглядно-иллюстративного материала;
- Игры-эксперименты;
- Консультации для родителей;
- Подбор медиатеки об овощах и фруктах;
- Пополнение центра экологии материалами по теме проекта совместно с родителями;
- Папка-передвижка для родителей «Как научить детей есть овощи и фрукты»;
- Создание картотеки пальчиковых игр и речевых игр;
- Выпуск буклета для родителей «Эти полезные овощи».

Заключительный

- Итоговое мероприятие – развлечение по теме проекта;
- Анализ, обобщение и распространение опыта работы по результатам проекта на образовательных интернет-сайтах;
- Фоторепортаж.



Перспективный план

Цель: Формирование у детей основ экологической культуры, условий для ознакомления с миром овощей и фруктов с целью приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить детей с разнообразием овощей и фруктов, их полезными свойствами;
2. Дать понятие «витамины», их значение в жизни человека;
3. Обогащать активный словарь детей за счет существительных, обозначающих овощи и фрукты; прилагательных, обозначающих их признаки и свойства;
4. Развивать творческие способности детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
5. Развивать умение детей изображать овощи и фрукты в рисовании, лепке, аппликации, используя различные способы и средства изображения;
6. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

План мероприятий:

Совместная деятельность педагога с детьми	Работа с родителями
Игра-беседа: «Осень пришла - урожай принесла». Цель: Закрепить название времени года, его признаки, развивать интерес к природным явлениям.	Информация о начале работы над проектом. Приглашение к участию.
Отгадывание загадок об овощах и фруктах, закреплять основные признаки: цвет, форма, величина.	Консультация «Значение овощей и фруктов в питании детей»
Пальчиковая гимнастика «Капуста», «Компот». Цель: развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.	Предложить родителям поиграть с детьми в пальчиковые игры
Сюжетно ролевая игра «Фруктовый магазин» Цель: познакомить детей с работой продавца, привить элементы навыков социального общения.	Участие в конкурсе поделок "Дары природы"
Чтение стихотворений Ю. Тувим «Овощи» Цель: закреплять в речи названия овощей	Анкетирование родителей «Овощи и фрукты в питании моего ребёнка»
Слушание песенки «Огуречик, Огуречик» в аудиозаписи.	Подбор медиатеки об овощах и фруктах.
Беседа: «Эти полезные овощи». Цель: Познакомить детей с овощами. Развивать активный словарь детей по теме «Овощи». Учить детей образовывать множественное число имен существительных, использовать уменьшительные суффиксы.	Предложить организовать детям наблюдение за консервированием овощей.

Игровое упражнение: «Сварим вкусный борщ» - закреплять названия овощей.	Предложить родителям совместно с детьми приготовить салат, сварить суп, испечь пироги.
Беседа «Что у нас растет на грядке?» Цель: Закрепить знания о месте их произрастания – овощи растут на огороде, на грядках. Выделять характерные признаки овощей: цвет, форму. Продолжать развивать речь детей, обогащая словарный запас (названия овощей, огород, грядка)	Предложить родителям привлечь детей к сбору урожая на огороде.
Закрашивание силуэтов овощей и фруктов с детьми. Цель: Закреплять цвет и форму овощей и фруктов.	Приобрести раскраски об овощах и фруктах.
Чтение худ. лит-ры. В.Коркина «Что растёт на нашей грядке». Цель: Учить внимательно слушать стихотворение и отвечать на вопросы по содержанию.	Чтение худ.литературы об овощах и фруктах.
П/и «Поезд» (на дачу). Цель: Формировать умение ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей.	Рекомендовать поездки на дачу.
Беседа «Соберем овощи». Цель: формировать умение правильно называть овощи, описывать их цвет, форму и величину. Различать овощи по внешнему виду; учить составлять элементарные описания овощей .	Порекомендовать родителям сходить с детьми в магазин, где продаются овощи и фрукты.
Рассматривание наглядно-иллюстративного материала "Овощи", "Фрукты". Цель: Расширить знания и представления детей об овощах и фруктах. Упражнять в умении различать овощи по форме.	Порекомендовать родителям меню из овощей и фруктов (буклет)
Дидактическая игра «Назови овощи в корзинке». Цель: формировать умение узнавать и называть фрукты: яблоко, груша, лимон, апельсин. Уточнить цвет, форму и вкусовые качества фруктов, используя в речи прилагательные: круглый, большой, маленький, красный, жёлтый, сладкий, вкусный, кислый, сочный.	Папка-передвижка «Как научить детей есть овощи и фрукты»
Сюжетно- ролевая игра «Овощной магазин» - развивать ролевые диалоги, ролевое поведение, закреплять названия овощей, употреблять их в речи.	Подготовка поделок из овощей и фруктов к осенней выставке
Лепка «Фрукты на тарелочке» Формировать интерес к лепке. Совершенствовать умение скатывать пластилин между ладонями круговыми движениями. Формировать умение приемам вдавливания, оттягивания для получения необходимой формы.	Папка-передвижка «Овощи и фрукты - ценные продукты»
Игра «Чего не стало?» Цель: расширять знания об овощах и фруктах, развивать память, мышление, внимание.	
Чтение Е.Благинина «Приходите в огород» Цель: закрепление названий овощных культур, особенностей их внешнего строения.	Консультация «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты»
Разучивание физминутки «Овощи» Цель: познакомить детей с овощами, где их выращивают.	
Конструирование из строительного материала на тему: «Забор для огорода»; Цель: Развивать конструктивные навыки у детей. Закреплять названия деталей.	

П/и «Кто больше овощей соберет в свою корзинку». Цель: Формировать умение группировать овощи и фрукты, воспитывать быстроту реакции на слово воспитателя, выдержку, дисциплинированность.	Советы "Готовим для детей: семь вкусных овощных блюд"
Занятие "Знакомство с помидором, огурцом, капустой" Цель: Учить различать овощи по форме, цвету, вкусу, твердости (огурец продолговатый, зеленый, твердый; помидор круглый, красный, мягкий; оба овоща гладкие, прохладные на щупь; капуста большая, круглая, с листьями, негладкая; капуста и огурец хрустят на зубах). Знать их названия, знать, что их можно есть. Развивать сенсорные ощущения детей, умение слышать воспитателя, отвечать на вопросы.	Оказание помощи в создании выставки "Веселый огород"
Отгадывание загадок об овощах и фруктах. Цель: Формировать умения отгадывать загадки про овощи, фрукты соотносить отгадки с картинками.	Вместе с детьми найти стихотворение, загадку и разучить.
Беседа «Овощи и фрукты - полезные продукты» Цель: Формировать знания о витаминах содержащихся в овощах и фруктах, их пользе для организма.	Стенгазета "Овощи и фрукты - полезные продукты"
Д/и «Что сажают в огороде». Цель: формировать умение классифицировать предметы по определенным признакам (по месту их произрастания, по способу их применения), развивать быстроту мышления, слуховое внимание, речевые навыки	
Аппликация «Витаминный коктейль» Цель: Закреплять умение наклеивать готовые формы на поверхность, закреплять названия овощей и фруктов.	Предложить родителям совместно с детьми изготовить книжки-малышки про овощ или фрукт
Разрезные картинки «Овощи и фрукты». Цель: Формировать умение составлять картинку из частей, развивает внимание, память, мышление, воображение, мелкую моторику рук, усидчивость.	Создать настольно-дидактическую игру "Разрезные картинки"
Дидактическая игра «Чудесный мешочек» Цель: закрепление знаний о фруктах и овощах.	Приобретение муляжей овощей и фруктов.
Упражнение «Сравни овощи» Цель: формировать умение сравнивать овощи по цвету, форме, величине, расширять представления детей об овощах	
Чтение сказки «Вершки и корешки» Цель: Закрепить знания детей о том, где растут овощи, как их убирают и как употребляют в пищу.	
Сюжетно-ролевая игра «Веселый повар» Цель: формировать представление о работе повара, закреплять названия овощей и фруктов, а также блюд, которые можно приготовить из них.	
Занятие «Посадка лука» Цель: сформировать общее представление об овощной культуре лук (внешние признаки, вкус, польза, посадочные характеристики)	Оказание помощи в приобретении посадочного материала.
Чтение худ. лит-ры Ю.Тувим «Однажды хозяйка с базара пришла». Цель: Познакомить детей с произведением. Учить понимать его содержание, расширять представления о месте произрастания овощей.	

Игровые ситуации «Расскажем Ушастику об овощах и фруктах, витаминах». Цель: Формировать у детей у детей элементарные представления о садовых и огородных растениях. Развивать умение употреблять в речи названия овощей и фруктов.	Нарисовать вместе с ребенком рисунок «Любимые фрукты и овощи в нашей семье»
Развлечение «В гостях у доктора Витаминкина» Цель: Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.	Фоторепортаж «Живые витамины»

Итоги проекта:

В результате проектной деятельности по формированию основ экологической культуры у воспитанников группы повысился уровень познавательного развития по теме проекта.

В ходе целенаправленной и систематической работы дети узнали, что овощи созревают на грядках в огороде, фрукты - в саду, они полезные и вкусные.

В ходе проекта у детей возник интерес к жизни и росту растений. Они узнали, как выращивают овощи, каковы плоды на вкус, какие витамины содержатся в овощах и фруктах, как они влияют на здоровье людей и как здоровое питание влияет на человека.

Дети различают овощи по внешнему виду, форме, вкусу, называют овощи (огурец, помидор, морковь, перец, лук и т. д.), имеют представления о выращивании и сборе овощных культур, употреблении в пищу, используют в речи обобщающее слово «Овощи». А главное дети поняли, что всё, что приготовлено из овощей нужно кушать потому, что это вкусно, полезно и необходимо.

В результате совместной проектной деятельности у родителей сформировалось понимание необходимости приобщения детей к экологической культуре через знакомство с овощами и фруктами, наблюдением за их ростом, привлечению детей к уходу и сбору урожая. Сложилось понимание пользы овощей и фруктов через постоянное использование их в пищу с целью формирования привычки вести здоровый образ жизни.

Работа над проектом показала, что дети с желанием и интересом принимали участие в проектной деятельности. Данный проект подтвердил, что и в дальнейшем необходимо способствовать слиянию ребенка с природой, формировать эстетическое отношение к ней, углублять знания, совершенствовать навыки, поддерживать индивидуальность.

Информационные ресурсы:

1. Артемова Л.В. «Окружающий мир в дидактических играх дошкольников»
2. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
4. Детское экспериментирование. /И.Э. Куликовская, – М.: 2003.
5. Дыбина О.В. «Занятия по ознакомлению с окружающим миром во второй младшей группе детского сада» - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
6. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова. Волгоград, 2009 г.
7. Лучич М. В. Детям о природе. – Изд. 2-е. – М., 1989.
8. Марковская М. М. Уголок природы в детском саду. – М., 1989.
9. Масленникова О.М. Экологические проекты в детском саду.
10. Николаева С. Н. Методика экологического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1998.
11. Николаева С.Н. Юный эколог. Программа экологического воспитания в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
12. Павлова Л.Н. «Знакомим малыша с окружающим миром»
13. «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г.
14. «Разговор о правильном питании»(рабочая тетрадь для дошкольников) М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, Москва, 2004 г.
15. Соломенникова О.А. «Занятия по формированию элементарных экологических представлений во второй младшей группе» - М.: Мозаика-Синтез, 2010.

ПРИЛОЖЕНИЯ



Анкета для родителей

«Овощи и фрукты в питании моего ребёнка»

Знает ли ваш ребёнок названия овощей и фруктов?

Знает ли он чем овощи отличаются от фруктов?

Назовите овощи, которые ребёнок любит употреблять в пищу?

Назовите овощи, которые ребёнок не любит употреблять в пищу?

Назовите фрукты, которые ребёнок любит употреблять в пищу?

Назовите фрукты, которые ребёнок не любит употреблять в пищу?

Как часто вы даёте ребёнку овощи и фрукты?

Назовите любимые блюда ребёнка из овощей?

Назовите любимые блюда ребёнка из фруктов?

Знают ли Ваши дети загадки об овощах и фруктах?

Какую пользу детскому организму приносит употребление овощей и фруктов?

Серия бесед на тему "Овощи и фрукты"

Конспект №1

Тема: «Осень пришла - урожай принесла»

Программное содержание:

Закрепить знания детей о репе, моркови, свекле, капусте. Учить находить их на картинке. Познакомить детей с помидором, огурцом и капустой. Учить различать овощи по форме, цвету, вкусу, твердости. Знать их названия, знать, что их можно есть. Продолжать развивать сенсорные ощущения детей, умение слушать и слышать воспитателя, отвечать на вопросы.

Материал для занятия:

кукла Бабка, овощи, картинки с изображением репы, моркови, свеклы, капусты.

Ход:

Воспитатель. Дети, подойдите ко мне. (*Раздаете я стук в дверь.*) Садитесь на стульчики, я сейчас посмотрю, кто к нам пришел?

(*Вносит куклу Бабка.*)

Бабка. Здравствуйте, мои дорогие! Вы меня узнали? Я Бабка из сказки «Репка».

Воспитатель. А где же Дедушка?

Бабка. У него много дел на огороде, вот он и не смог прийти. А мне вы не рады?

Воспитатель. Да что ты, Бабушка, очень рады. В прошлый раз нам Дедушка приносил овощи.

Бабка. Дети, назовите овощи, которые приносил вам Дедушка. (*Воспитатель помогает детям.*)

Воспитатель. Бабушка, а у нас есть картинки этих овощей, сейчас мы тебе их покажем и расскажем о них. Какого цвета морковка? Какой формы? (*Такая работа проводится по каждому овощу.*)

Бабушка, наши ребята знают морковку и репку, свеклу и картошку.

Бабка. У меня с собой полная корзина разных овощей. (*Достает и показывает огурец.*)

Кто знает, что это?

Воспитатель. Бабушка, все наши дети знают, что это огурец.

Бабка. Какого он цвета? (*Зеленый.*) Какой он формы? (*Продолговатый.*)

Воспитатель. Дети, покажите бабушке, какой огурец продолговатый. Он длинный, похож на морковку.

Скажите бабушке, какой огурец? (*Зеленый, продолговатый.*)

Бабка. Нажмите на него пальцем и скажите, твердый ли он? (*Твердый.*) Гладкий ли он?

Воспитатель. Бабушка, дети все знают, что огурец гладкий, твердый. Света, какой огурец? Саша, повтори.

Бабка. А что это такое? (*Достает помидор.*)

Воспитатель. Да это - помидор. Скажите все вместе: помидор.

Бабка. Какого он цвета? Какой формы? Покажите.

Воспитатель. Скажите, какой помидор? (*Красный, круглый.*)

Твердый он или мягкий, потрогайте его пальцем. Гладкий ли он?

Да, огурец твердый, а помидор - мягкий.

Помидор мягкий, гладкий. Ребята, скажите бабушке, какой помидор.

Воспитатель. А что еще есть у тебя в корзине?

Бабка. Вы наверняка не отгадаете, что это? (*Достает капусту.*)

Воспитатель. Бабушка, какой хороший у тебя огород, даже капуста там растет.

Скажем все вместе: капуста.

Бабка. Какая капуста, большая или маленькая?

Воспитатель. Капуста большая. Она больше всех овощей, которые нам приносили.

Дети, какой она формы? (*Круглая.*) Покажите, какая круглая и какая большая.

Бабка. У капусты есть много листьев. Посмотрите. (*Снимает листья с капусты.*)

Вот сколько много у нее листьев. Потрогайте ее, твердая она или мягкая?

Воспитатель. Дети, скажите какая капуста? (*Большая, круглая, твердая.*)

Бабка. Дети, давайте вместе с вами угостим овощами ваших кукол.

Возьмите все огурец и положите рядом с куклой. Возьмите помидор и тоже угостите их. Что у нас осталось? Давайте же и капусту положим им для угощения. Скажем вместе: «*Угощайтесь на здоровье!*»

Воспитатель. Молодцы, дети, позаботились и о куклах. А теперь я приглашаю вас самих угоститься овощами, которые принесла нам бабушка. Эти овощи можно есть сырыми. (*Отрезает огурец и раздает детям.*)

Закройте глаза и понюхайте, как вкусно, ароматно пахнет огурец. Чем он пахнет? (*Огурцом.*)

Возьмите его в рот и послушайте, как он хрустит, когда вы его едите.

Бабка. Так понравились ли вам мои огурцы? Какие они? (*Вкусные, хрустящие.*)

Воспитатель. А теперь я угощу вас капустой. Попробуйте и скажите, какая на вкус капуста? (*Сочная, сладкая, хрустит на зубах.*)

Бабка. Так какие овощи хрустят, скажите, дети? (*Огурец и капуста.*)

Воспитатель. Пора угоститься и помидором. Какой помидор, скажите, дети? (*Красный, гладкий, мягкий.*)

Бабка. Давайте я помогу вам раздать помидор. (*Угощает детей.*) Чем он пахнет? (*Помидором.*) Какой помидор? (*Сочный, вкусный, ароматный.*)

Воспитатель. Давайте, дети, поиграем в игру «*Угадай, что ты съел?*» (По типу игры «*Угадай на вкус.*»)

Бабка. Молодцы, ребята, мне очень понравилось, как вы играли. А напомните мне, какие овощи сегодня я вам приносила?

Правильно, но пришло время уходить. До свидания. До встречи!

Воспитатель. До свидания, Бабушка, мы тебя будем ждать. Приходи еще. Передавай привет Дедушке.

Конспект №2

Тема: «Соберем овощи».

Задачи:

- формировать умение правильно называть овощи, описывать их цвет, форму и величину.
- различать овощи по внешнему виду; учить составлять элементарные описания овощей .
- закреплять знания основных цветов; учить различать предметы по цвету; упражнять в различии названий геометрических фигур (круг, овал, треугольник, квадрат).
- развивать внимание, интерес, мышление.
- развивать речь, развивать умения отвечать на вопросы воспитателя;
- способствовать сенсорному развитию и слуховому восприятию.
- воспитывать у детей привычку помогать окружающим, быть активными, внимательными и отзывчивыми при взаимодействии друг с другом;
- воспитывать интерес и желание к познанию окружающего мира.

Материал: Плакат с изображением овощей, наглядное пособие «овощи», корзинка с макетами овощей, мягкая игрушка зайчика, макет огорода с грядками.

Ход:

Воспитатель: - Здравствуйте ребята! Посмотрите как у нас сегодня красиво!
(на доске плакат с овощами).

- Скажите пожалуйста, что изображено на картине? (ответы детей).

Воспитатель: - Правильно, молодцы! Сегодня мы с вами будем говорить про овощи!

Воспитатель: - Ребята, а кто знает, где растут овощи? (ответы детей).

Воспитатель: - Правильно, на огороде.

Воспитатель: - А кто из вас знает, чем полезны овощи? (ответы детей). Молодцы, в них много витаминов! А для чего нужны витамины? (ответы детей).

Воспитатель: - Всё верно, чтобы быть здоровыми!

(воспитатель берет карточки с изображением овощей и показывает по очереди).

Воспитатель: - Ребята, а посмотрите, что это за овощ? Правильно, огурец! А какого цвета огурец? Молодцы, зеленого. А какой он формы? Овальной, всё правильно!

Воспитатель: - Молодцы, правильно сказали про огурец. А это что за овощ? (помидор). Какого цвета? (красный) Какой формы? (круглой). Верно, а какой по величине? Большой или маленький? (маленький).

Воспитатель: - Умницы, а это что за овощ? (морковка) Какого цвета? (оранжевая). А какой формы морковка? (треугольная). Молодцы!
(Стук в дверь).

Воспитатель: - Ребята, кажется кто-то постучался? Вы услышали или мне показалось? (стук усилился). Нет, не показалось. Кто же это к нам пришел?
(Воспитатель открывает дверь).

Воспитатель: - Ой, смотрите, это зайчик! Здравствуй зайчик!

(Воспитатель берёт в руку зайчика и говорит за него)

Зайчик: - Здравствуйте! Ребята, я так давно хотел побывать у вас в гостях! И вот пришёл!

Воспитатель: - Ребята, давайте поздороваемся с зайчиком. (дети здоровятся).

Воспитатель: - Зайчик, но что-то ты не очень радостный. У тебя всё хорошо? Или что-то случилось?

Зайчик: - У меня всё хорошо, но я немного растерян. Мама попросила меня сходить в огород и принести ей овощей для супа, но я совсем забыл, как выглядят овощи и из каких овощей варят суп.

Воспитатель: - Зайчик, ты не волнуйся, мои ребята тебе помогут. Мы как раз сейчас про овощи говорили!

Воспитатель: - Ребята, поможем зайчику? (да).

Зайчик: - Ура! Я так рад, что к вам пришёл. Я знал, что вы мне поможете.

Воспитатель: - Ну что, показывай свой огород. Будем тебе помогать.
(зайчик выносит свой огород).

Зайчик: - Вот, посмотрите, какой мы с мамой огород посадили!

Воспитатель: - Какие вы молодцы с мамой! А мы с ребятами знаем, как работать на огороде! Правда ребята? (да). Давайте покажем зайчику нашу физ.минутку про

огород.

Физ.минутка. (дети встают со стульчиков).

В огород мы пойдем, урожай соберем.(ходьба по кругу)

Мы моркови натаскаем, натаскаем, натаскаем, (наклоняются и имитируют «таскание» морковки).

И картошки накопаем, накопаем, накопаем, («копают»).

Срежем мы кочан капусты,(присаживаются на корточки и «срезают»).

Круглый, сочный, очень вкусный, (показывают круг руками три раза)

Щавеля нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке. (шаги на месте)

Зайчик: - Какие вы молодцы, ребята!

Воспитатель: - Ну что, давайте посмотрим, что же выросло на огороде у зайчика.

(воспитатель вызывает по одному ребёнку (4-5 человек) и они вытаскивают овощи из огорода.)

Воспитатель: - Скажи пожалуйста, что это за овощ? (картошка) А можно его добавить в суп? (ответ ребёнка).

Зайчик: - Да, я вспомнил, это картошка! Мама точно мне говорила картошки накопать!

Воспитатель: - А что же это за овощ вырос на огороде? (морковка) Молодец, а морковку в суп добавляют? (да).

(Дети по очереди помогают зайчику вытащить овощи (картошка, морковка, лук, свёкла, чеснок).

Зайчик: - Спасибо вам ребята, теперь моя мама сварит самый вкусный суп, вы такие молодцы, все овощи знаете!!!

Воспитатель: - Зайчик, наши детки настолько хорошо знают овощи, что смогут их с угадать на ощупь!

Зайчик: - Очень интересно мне посмотреть, как это у них получится!

(воспитатель кладет на стол корзинку с макетами овощей, накрытыми большим платком)

Конспект №3

Тема: «Эти полезные овощи»

Задачи:

Познакомить детей с овощами.

Развивать активный словарь детей по теме «Овощи».

Учить детей образовывать множественное число имен существительных, использовать уменьшительные суффиксы.

Продолжать учить детей различать и называть цвета (красный, зеленый), понятия «один-много», «большой-маленький».

Развивать память, чувство ритма, мелкую моторику кистей рук, координацию движений.

Учить детей согласовывать движения с текстом, понимать и выполнять словесную инструкцию.

Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.

Оборудование:

Муляжи овощей. Чудесный мешочек.

Игрушка «козел», «зайцы».

Картонные силуэты моркови, огурцов, помидоров, банок.

Лопатки, леечки, грабли, посуда кукольная: кастрюли, тарелки, ложки, ножи.

Аудиозапись: песня «Веселый огород», «Урожай».

Горох, пластилин зеленого цвета, соленое тесто.

Пластиковые овощи из двух половинок, скрепленных липучкой.

Заготовленные рисунки «Подрастай, морковка», карандаши коричневого цвета.

Ход:

Приветствие

Здравствуйте, ребята, как хорошо, что вы все сегодня пришли!

Наши умные головки

Будут думать много, ловко.

Ушки будут слушать,

Ротик четко говорить.

Ручки будут хлопать,
Ножки будут топать.
Спинки выпрямляются,
Друг другу улыбаемся

Сюрпризный момент «Чудесный мешочек»

- Вот у меня мешочек. Не простой, а чудесный. В него руку опускайте и что-то доставайте.

Игра «Покорми зайчат»

- Возьмите свои овощи, положите на тарелочку и покормите зайчат.

Дидактическая игра «Что съел зайка?»

- Вот у зайки капуста, огурец и морковка. (*Прячетсѧ морковка*). Что съел зайка?

Зайка съел морковку. Что осталось? Осталась капуста и огурец. Какого цвета капуста? Зеленого. А огурец какого цвета? Зеленый.

Аппликация «Консервируем овощи»

- Положите сверху на изображение банки большой и маленький огурец, большой и маленький помидор. Расположите овощи так, чтобы они все вместились в банку. А теперь наклейте овощи на банку.

Рисование пальчиковыми красками «Огород козла Мефодия»

- Покажите на рисунке козла Мефодия. Назовите, какие овощи растут у него в огороде? Капуста, морковь, помидор. Сейчас мы раскрасим эти овощи. Каким цветом раскрасим капусту? Зеленым цветом. Каким цветом раскрасим помидор? Красным цветом. Каким цветом раскрасим морковь? Оранжевым цветом.

Дидактическая игра «Посади огород»

В огороде много гряд.

Тут морковка и салат.

Огурцы тут и горох.

А картофель разве плох?

Наш зеленый огород

Нас прокормит круглый год.

Скатайте из соленого теста толстую колбаску — это будет грядка. В тесто втыкайте морковки — получится у нас грядка с морковкой.

Рисование «Подрастай, морковка»

На заготовленном фоне дети рисуют морковкам горизонтальные полосочки коричневым карандашом.

Пальчиковая игра «Овощи»

У девочки Ариночки

Овощи в корзиночке.

Сложить ладони «корзинкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

уложила ловко.

Помидор и огурец.

Сгибать пальчики, начиная с большого.

Вот Арина — молодец.

Показать большой палец.

Дидактическое упражнение «Один-много»

На магнитную доску воспитатель выкладывает картинку с изображением овоща, остальные картинки раздает детям по одной.

- У меня один овощ. А сколько у вас? У Ани одна морковка. У Дениса один огурец.

Выложите свои овощи рядом с моим на доске. Сколько стало овощей? Много.

Словарная работа «Один-много»

Воспитатель берет в руки овощ и называет его в единственном числе, затем передает его ребенку и просит назвать множественное число.

Одна морковка, а как сказать, если их много? Много ... морковок.

Один огурец — много ... огурцов.

Один помидор — много ... помидоров.

Один перец — много... перцев.

Одна картошка — много ... картошки.

Одна капуста — много ... капусты.

Дидактическое упражнение «Сложи овощи в банку»

Хозяйки запасаются на зиму овощами. Так и мы сделаем: сложим в банку зеленые огурцы и красные помидоры.

Дети выкладывают силуэтные изображения огурцов и помидоров на картонную «банку». Воспитатель следит, чтобы дети располагали овощи по всей плоскости банки, побуждает называть цвет огурцов и помидор.

Динамическая пауза «Огородники»

Мы лопатки взяли

(движения, изображающие носку лопаты на плече)

Грядки раскопали.

Раз-два, раз-два -

Вот как раскопали

(движения в соответствии с текстом)

Грабли в руки взяли

Грядки причесали.

Раз-два, раз-два -

Вот как причесали.

Семена рядами

В землю мы сажали.

Раз-два, раз-два -

Вот как мы сажали

(движения в соответствии с текстом)

Мы водой прохладной

Грядки поливали.

Раз-два, раз-два -

Вот как поливали

(изображать полив грядок из лейки)

Урожай богатый
Дружно собирали.
Раз-два, раз-два -
Вот как собирали
(наклоны)

Танцы и песни
Сами затевали
Раз-два, раз-два -
Вот как затевали.
(хлопки в ладоши)

Упражнение «Поварята»

- А теперь вы будете поварятами — возьмете ножи и нарежете фрукты на кусочки.

Пластиковыми ножиками дети «разрезают» овощи на половинки (скрепленные липучкой).

На сколько частей вы разрезали свой овощ? Посчитаем: один, два. Вы разрезали на две половинки.

Упражнение «Переложи горох»

- Зайчик снова проголодался. Давайте накормим его горохом. Берите горох ложечкой из кастрюли и перекладывайте в тарелку.

Лепка «Гороховый стручок»

Дети лепят из зеленого пластилина колбаску и вдавливают в нее горошины.

Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»

Мы капусту рубим, рубим.

Движения прямыми ладонями

Мы морковку трем, трем,

Потереть ладони друг о друга

Мы капусту солим, солим.

Сложить пальцы в щепотку.

Мы капусту жмем, жмем.

Сжимать и разжимать кулаки

Показ настольного театра «Козел Мефодий»

- Кто там бродит в огороде?

- Это я, козел Мефодий.

- По каким таким делам?

- Помогаю сторожам.

Я капусту охраняю,

Каждый лист оберегаю...

- Почему ж капусту вдруг,

А не редьку

И не лук?

Как же так, скажи, Мефодий?!

Ты забыл о них, выходит!

- Ничего я не забыл,

Но на все не хватит сил.

Лук стеречь я не умею,

А от редьки я худею.

А капуста - хороша,

И нужны ей сторожа,

Потому что самый вкусный,

Очень вкусный -

Лист капустный!

Словарная работа «Большой и маленький»:

Огурец – огурчик.

Лук — лучок.

Картошка — картошечка.

Чеснок – чесночек.

Капуста – капустка.

Морковь – морковочка.

Помидор — помидорчик.

Свекла — свеколка.

Музыкально-ритмическое упражнение «Урожай»

Под одноименную песню дети отбивают ритм на металлофоне.

Конспект №4

Тема: «Что у нас растет на грядке?»

Цель: Формирование знаний об овощах.

Задачи: Закрепить знания о месте их произрастания – овощи растут на огороде, на грядках. Выделять характерные признаки овощей: цвет, форму.

Продолжать развивать речь детей, обогащая словарный запас (названия овощей, огород, грядка)

Материалы и оборудование: Корзина с овощами, эмблемы овощей, большой платок, необходимые атрибуты для продуктивной деятельности, инвентарь, подбор музыкального сопровождения. Выставка рисунков: «Вот какие овощи».

По всей группе развешиваются плакаты огорода, овощей, муляжи овощей.

Воспитатель: Ребята, а я была на дачи и привезла целую корзинку… А что привезла вы узнаете, если отгадаете загадки. Слушайте внимательно!

Под кустом копнешь немножко –

Выглядит на свет …(Картошка)

Какая у нас картошка?

Дети: Коричневая, овальная.

Наши зайцы не грустят,

Кочерышками хрустят,

Зайцам из-за хруста,

Очень нравится (Капуста)

Какого она цвета?

Дети: Зеленая.

Вос-ль: А по форме?

Дети: Круглая.

За ботву, как за веревку,

Можно вытащить … (Морковку).

Какого цвета морковка?

Дети: Оранжевого.

Для закуски, для салата,

С чесноком для аромата,

Для засолки, наконец,

Пригодится... (Огурец)

Какой у нас огурчик? Дети: Зеленый, овальный.

Не пугайтесь, если вдруг,

Слезы лить заставит ... (Лук).

Растут на грядке

Зелёные ветки,

А на ветках —

Красные детки. (Помидоры)

А какой у нас помидор?

Дети: Красный, круглый.

Нет румян, ну как же быть?

Их в деревне не купить.

Знает тётя Фёкла,

Ей поможет (Свекла)

Какого цвета свекла?

Дети: Бордового.

Завалился на бочок

Лежебока ... (Кабачок).

Он кусает, только вот,

Зубки есть, но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Называется (Чеснок)

Вос-ль: Дети, как назвать одним словом, что я привезла с дачи?

Дети: Овощи!

Вос-ль: Смотрите, чтобы овощи не помялись, я сложила их в корзину. Кто знает, где выращивают овощи?

Дети: На огороде.

Вос-ль: На огороде, на грядках. (Показываю картинку)

Когда мы собираем урожай?

Дети: Осенью.

Давайте с вами вспомним разминку про времена года.

Раз, два, три, четыре, пять

Это каждый должен знать (дети шагают на месте)

Лето, осень и зима

А потом придет весна (хлопают в ладоши)

Мы теперь друг друга спросим (разводят руки в стороны)

Что настало нынче? - Осень!

Вос-ль: Да, ребятки, на улице сейчас осень.

(Появляется Зайка за ширмой, плачет)

Ты чего зайка плачешь?

Зайчик: Мне сегодня очень грустно,

Съесть хотел я лист капустный.

И пришел на огород,

Где капусточка растет.

А там козы побывали,

И капусту всю сжевали.

Вот сижу теперь и плачу,

Ведь теперь голодный Зайчик!

Вос-ль: Зайка, ты не плачь!

Зайка: Как же мне не плакать?

Весной капусточку сажал,

В земле ямку вырывал,

Семечко в нее бросал

И землю засыпал.

Летом много поливал

И от травки защищал.

Уродилась моя капустка на славу!

А козы пришли и капусту всю сжевали.

Вос-ль: Плачет Зайка? Что нужно сделать?

Дети: Пожалеть Зайчика. (Дети жалеют Зайчика)

Зайка, зайка, не реви.

Лучше в гости заходи!

Урожай у нас богатый

Угостят тебя ребята.

Зайка: (прыгает)

Ой, как здорово! Спасибо, вам ребятки!

Расскажите мне, что растет у вас на грядке?

(Дети цепляют эмблемы овощей, проводится игра «Собираем урожай»)

В огород сейчас пойдем

Овощей там соберем (дети шагают по кругу)

1,2,3,4,5 (хлопают в ладоши)

Что мы будем собирать (пожимают плечами)

Картошку, морковку,

Репу и свеклу.

Помидоры, перчик, огурец

И капусту наконец! (дети выходят в круг и пригают)

Весь собрали урожай

Вот он, видишь, получай. (дети показывают руками на урожай)

Зайка: Хороший у вас урожай! А мои любимые овощи – морковка и капуста.

Вос-ль: Ребята, а давайте капусту засолим и угостим зайчика. (Игра проводится шепотом)

Мы капусту рубим, рубим.

Мы капусту солим, солим.

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту мнем, мнем.

Вкусная капустка! Угощайся, Зайка!

Зайка: Спасибо вам, ребята.

Дети: Пожалуйста.

Вос-ль: Зайка, а у нас ребятки любят все овощи, потому что они вкусные и полезные, в них много полезных веществ и витаминов. Правда, ребята? (да)

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только нужно знать,

Чтоб здоровым стать,

Надо кушать каждый день

Овощи и фрукты.

Всем известно, что они -

Полезные продукты.

Зайка: Сколько я полезного узнал. И капусты мне хватит на всю зиму. Еще раз спасибо вам большое. А теперь, до свидания, мне в лес пора. (Зайчик уходит)

Вос-ль: У меня есть платок.

Разноцветный, расписной

Необычный, непростой!

Предлагаю вам, друзья,

Поиграть с платочком (Под музыку дети бегают, по окончании музыки приседают, воспитатель накрывает ребенка платочком.)

1,2,3,

Кто же спрятался внутри?

Не зевайте, не зевайте,

Поскорее отвечайте. (дети узнают кто же накрыт под платком ребенок-морковка или ребенок- капуста. Игра проводится 2-3 раза)

Мы платочек поднимаем,

Что под ним сейчас узнаем.

Что же это? Корзина...

А корзине пусто.

Вос-ль: А вам, ребятки, я предлагаю раскрасить овощи и сложить их в корзину.

(Дети на выбор берут разные овощи раскраски, звучит спокойная музыка).

Конспект №5

Тема: «*Овощи и фрукты - полезные продукты*»

Цель: Формировать знания о витаминах содержащихся в овощах и фруктах, их пользе для организма.

Задачи:

- Формировать умение детей различать овощи и фрукты, узнавать фрукты и овощи по вкусу, по описанию.
- Воспитывать умение слушать и слышать педагога, уважительно относится к отвечающему, любить природу.
- Развивать мышление, память, речь, логику. Обогащать и расширять словарный запас детей. Развивать слуховое восприятие. Упражнять в умении отвечать полными и развернутыми предложениями. Развивать сенсорное восприятие.

Предварительная работа: Разучивание стихов и загадок по теме «Овощи — фрукты». Изготовление поделок из фруктов , овощей , природного материала и участие в выставке «Дары осени». Проведение игры «Угадай на вкус», «Во саду ли, в огороде».

Словарь: овощ, овощи, фрукт, фрукты, помидор, огурец, морковь, репа, лук, свекла, арбуз, яблоко , груша, банан, апельсин , компот, сад, огород, садовник, огородник, вкус.

Оборудование: Картинки с изображением сада, огорода, фруктов и овощей. Наборное полотно. Фрукты и овощи для игры «Угадай на вкус».

Ход:

1. Организационный момент.

Упражнение на слуховое восприятие. Педагог здоровается с детьми и говорит: «Сейчас сядет тот , кто повторит за мной и не ошибется. Помидор, огурец, свекла. Банан, груша, апельсин.» Дети по одному повторяют за педагогом и садятся, каждый на свое место.

2. Основная часть.

1. Беседа. «Ребята, что мы сейчас с вами называли? (фрукты и овощи) Правильно.

Сегодня мы о них и поговорим на нашем занятии». Беседа с детьми по вопросам:

-Где растут фрукты? (на деревьях, в саду)

-Где растут овощи? (на грядке, в огороде)

- Как называется профессия человека, который выращивает овощи(фрукты)?
(садовник, огородник)

- Как можно использовать овощи (фрукты)? (варить из них суп, солить, готовить салат, варить компот, делать сок и т.д.)

2. Загадки. Педагог предлагает детям отгадать загадки об фруктах и овощах . Ответы на их загадки педагог вывешивает на доску в виде картинок.

Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные, да круглые. Вот такие крупные.

Летом зеленеют, осенью краснеют(Помидор)

А на этой грядке горькие загадки.

33 одежки и все без застежки.

Кто их раздевает, тот слезы проливает.(Лук)

А на этой грядке длинные загадки.

В этой грядке Дед Мороз

летом прячет красный нос.(Морковь)

Я на солнышко похожа

Я росла на грядке тоже

Сладкая, да крепкая

Называюсь.....(Репка)

Весь в пупырышках, зеленый

Я и свежий и соленый.

Осень вкусный удалец

Наш хрустящий(Огурец)

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые
И маленькие детки.(Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой
Весь в обложке золотой.
Не с конфетной фабрики
А из далекой Африки.(Апельсин)

Игра «4 лишний». Работа с картинками на доске. Педагог оставляет по 4 картинки на доске, дети выделяют лишнюю картинку по разным признакам (овощ-фрукт, по форме, по цвету).

Игра «Во саду ли, в огороде». На наборное полотно вывешиваются две картинки с изображение сада и огорода. Педагог объясняет детям что слева - огород, а справа - сад. Ребенок выбирает наугад карточку с изображение фрукта или овоща и определяет ,где он растет, поставив карточку в нужное место на наборном полотне. Все дети играют по очереди.

3. Физминутка «Компот». Педагог вместе с детьми читает стихотворение и выполняет соответствующие действия:

Будем мы варить компот.
Фруктов много нужно. Вот.
Будем яблоки рубить.
Будем грушу мы крошить.
Отожмем лимонный сок.
Слив добавим и песок.
Варим, варим мы компот.
Угостим честной народ.(Н.Нищева.)

4. Закрепление.

Игра « Угадай на вкус». Дети с закрытыми глазами пробуют овощи и фрукты и угадывают по вкусу, проговаривая что это, фрукт или овощ.

Игра « Угадай, что у меня»

Педагог раздает детям картинки с изображение фрукта или овоща. Каждый ребенок должен описать что у него, так чтоб остальные догадались не видя его картинки.

5. Рефлексия

- О чем мы сегодня с вами говорили, дети? (об овощах и фруктах)
- Где растут фрукты? (на деревьях, в саду)
- Где растут овощи? (на грядке, в огороде)
- Как называется профессия человека, который выращивает овощи(фрукты)?
(садовник, огородник)

Консультации для родителей

«Как приучить ребёнка есть овощи и фрукты».

Цель: Помочь родителям осознать важность включения овощей и фруктов в рацион детей.

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание. Фрукты и овощи — важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения. В мире постоянно увеличивается количество вредных продуктов, которых все больше и больше по отношению к овощам и фруктам, приносящим здоровье. И при этом вредные продукты продаются "на каждом углу", постоянно рекламируются и имеют в себе подсластители и вкусовые добавки, которые так нравятся детям. Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.

1. Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку

Маленькие размеры для маленьких ручек. Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружками; купите помидоры черри. Такие заготовки сложите в пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты тоже держите «наготове» — помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т. д. (*в зависимости от сезона*).

2. Подайте фрукты красиво и весело

Правило многих воспитательниц, мам и бабушек — «*не играй с едой!*» — должно остаться в советском прошлом. Детям нужно играть с едой, возводить башни из овощей, строить мосты из горошинок и рисовать рожицы на каще. Если предложить ребёнку с 4 до 7 лет на выбор две тарелки с нарезанными фруктами — просто разложенными или в виде огромного фруктового ёжика (*с шашлычками, шпажками, виноградинами-глазами и пр.*) — он съест в два раза больше фруктов,

объедая именно ёжика. Правда, со временем дети привыкают к интересной подаче, поэтому одним животным не отделаешься. Только, пожалуйста, не рисуйте на овощах рожицы майонезом.

2. Сделайте фрукты и овощи вкуснее

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдает все ожидания. Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут. Обмакните, так вкуснее! Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот. Используйте чеснок. Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус: Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (*или сметаны, или легкого майонеза*). Добавить 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенко перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами. Соус можно использовать и как заправку к салату. Если осталась овощная нарезка, подготовленная для детей, смешайте ее в блюде и подайте под этим соусом. А для детей нарежьте свежие овощи.

3. Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей

Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие *«в свое время»*, содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше. Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств. Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубнику, малину, чернику (и другие ягоды, сливы, персики, яблоки). Если у вас в городе бывают так называемые *«рынки выходного дня»*, на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.

4. Пустите детей в огород

Они куда охотнее едят овощи, если участвуют в их выращивании. Если привлечь ребёнка к проращиванию лука в банке, зелени на подоконнике, или взять с собой в теплицу на экскурсию — помочь полить огурец, например — без занудства и тяжёлой работы, он будет снисходительнее к овощам вообще. 93% садоводов в Америке утверждают, что их дети обожают овощи!

5. Показывайте мультики и фотографии

Если мультипликационные герои поедают шпинат и следят за собой, дети пробуют новые виды овощей и гордятся тем, что ели на обед здоровую пищу. Это подтверждается исследованиями в детских лагерях, где воспитатели и учёные не ленятся готовить вместе с детьми, показывать мультики и устраивать дегустации. Если вы против ТВ, найдите хорошую иллюстрированную книжку с овощами и фруктами — кулинарный справочник или энциклопедию. Рассматривание любой незнакомой еды всегда примиряет с ней ребёнка. Это, впрочем, и вам пригодится.

6. Давайте детям овощи, когда они действительно голодны

Перед обедом ребёнок съест морковку с большей радостью, чем после супа — и потом лояльнее отнесётся к брокколи.

"Значение овощей и фруктов в питании детей"

Особое место в питании детей дошкольного возраста принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Кроме витаминов, минеральных солей и микроэлементов, они содержат полноценные сахара (глюкозу, фруктозу, мальтозу, сахарозу), крахмал, растительную клетчатку, а также органические кислоты, ароматические вещества и пектин.

В большинстве других продуктов (мясе, рыбе, хлебе, крупах) преобладают кислые вещества. Если рацион ребенка состоит преимущественно из этих продуктов, в его организме происходит сдвиг в сторону кислотности, что сопровождается повышением восприимчивости к различным заболеваниям.

Овощи и фрукты, благодаря высокому содержанию минеральных щелочных веществ, нормализуют внутреннюю среду организма, восстанавливая кислотно-щелочное равновесие.

Кроме того, они улучшают усвоемость белка и жира других продуктов, благодаря высокому содержанию балластных веществ препятствуют возникновению запоров, из-за наличия ароматических веществ и органических кислот (лимонная, яблочная, виннокаменная кислоты) возбуждают секрецию пищеварительных соков и их ферментативную активность.

Содержащийся в растениях пектин, благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы, обладает обволакивающим действием, адсорбирует токсические вещества и выводит их из кишечника, фитонциды ряда растений оказывают бактерицидное действие.

Вода овощей, плодов и ягод, содержащаяся в них в значительном количестве, обладает свойством не задерживаться в тканях, а быстро покидать организм, способствуя тем самым выведению продуктов обмена веществ. Богатство фруктов, ягод и некоторых овощей солями калия при низком содержании натрия также обеспечивает их мочегонный эффект.

Характеристика отдельных овощей и фруктов

Картофель содержит высокоценные белки, витамины С и группы В, соли калия и фосфора. По сравнению с другими клубневыми он беден клетчаткой и богат крахмалом.

В состав моркови и свеклы входит много клетчатки, сахаристых веществ, солей калия, железа и кобальта (последнее делает полезным употребление этих овощей при малокровии), кроме того, морковь очень богата каротином и пектином.

Помидоры содержат много витамина С, железо, медь, кобальт и марганец; они рекомендуются для стимуляции кровообразования.

В салате и капусте много витамина С, солей кальция; цветная капуста в отличие от белокочанной содержит много железа, кобальта и цинка, меньше клетчатки и легче переваривается. Листовая зелень очень богата витаминами С, Е, К, солями меди, калия и эфирными маслами.

Тыквенные овощи (бахчевые) отличаются высоким содержанием клетчатки, воды, калия, железа.

Из фруктов и ягод в детском питании наиболее часто применяются яблоки, груши, вишня, черная и красная смородина, крыжовник и др. Очень полезны также лесные ягоды — черника, брусника, малина, голубика.

При отсутствии свежих фруктов можно пользоваться сухими, консервированными и быстрозамороженными. Современная технология промышленного производства позволяет сохранить в них основные ценные питательные свойства. Особенно рекомендуются плодовоовощные консервы и соки, выпускаемые промышленностью специально для детского питания.

Правила гигиены при употреблении овощей и фруктов

Так как сырье овощи и фрукты могут легко загрязняться от земли различными бактериями и яйцами глистов, то они могут служить источниками глистных и кишечных заболеваний.

Поэтому особенно важно при их приготовлении тщательно соблюдать все правила гигиены, тщательно промывать их, очищать и прочее.

Овощи и плоды в свежем виде должны быть доброкачественными без гнили, не проросшие, без изъяна, с яркой и приятной окраской, свежие, не увядшие, спелые. Частично поврежденные, перезрелые, помятые могут быть использованы только после соответствующей сортировки, мойки, чистки после тепловой обработки для приготовления пюре и т. п.

К бобовым овощам относятся горох, фасоль, бобы в стадии неполной зрелости, когда они отличаются особой нежностью и сочностью и содержат повышенное количество сахара.

Советы "Готовим для детей: семь вкусных овощных блюд"

Овощи должны быть в рационе ребенка каждый день. Но что делать, если он бастует и упорно отвергает эти продукты? Предлагаем приготовить овощные блюда для детей, от которых не откажутся даже самые большие привереды.



Золотистый кабачок

Кабачок — один из самых популярных овощей, особенно в детском питании. Из него удобно делать пюре и супы. Впрочем, иногда можно приготовить и что-нибудь поинтереснее, например запеканку. Натираем на терке 2 кабачка и отжимаем жидкость. Смешиваем их с тертой морковью, 3 яйцами и 150 г сметаны.

Постепенно вводим 7–8 ст. л. муки, помешивая основу венчиком. Можно слегка взбить ее миксером — так запеканка получится более воздушной. Выливаем тесто в смазанную маслом форму и ставим в разогретую до 200 °C духовку на 45–50 минут. Это детское блюдо из кабачков можно давать малышам уже с 2 лет. Для детей постарше можно добавить в тесто тертый сыр.

Капуста вместо мяса

Белокочанная капуста тоже достойна места в детском рационе. А чтобы малыши быстрее с ней подружились, сделайте овощные котлеты. Ошпариваем кипятком 500 г капустных листьев и пропускаем через мясорубку. Выкладываем капустный фарш на сковороду с 10 г сливочного масла и 3 ст. л. молока. Высыпаем 3 ст. л. манной крупы и тушим смесь 10 минут. Когда

манка набухнет, снимаем сковороду с огня. Соединяем капустную основу с 1 яйцом и 2 ст. л. муки, взбиваем в однородную массу и формируем котлеты. Обваливаем каждую в муке и запекаем 20 минут при температуре 180 °C. Со сметаной это детское блюдо из капусты исчезнет в два раза быстрее.





Витаминная пицца

Зачастую детские блюда из цветной капусты не очень нравятся малышам. Но только не овощная пицца. Измельчаем в блендере 400 г сырой капусты и ставим ее на 5 минут в духовку при температуре 180 °С. Затем остужаем ее, вбиваем 1 яйцо, 2 ст. л. оливкового масла, 100 г тертого сыра и щепотку соли.

Из полученного теста раскатываем

2–3 коржа толщиной 5–7 мм и запекаем в духовке 20 минут при температуре 180 °С. Слегка промазываем их томатной пастой и выкладываем любые овощи и начинку, которые больше всего нравятся вашим детям. Снова ставим пиццы в духовку на 5–7 минут. Пиццу дети обожают, и такая вариация их наверняка заинтересует.



Пестрый пудинг

Овощной пудинг из брокколи — еще одна любопытная капустная вариация. Разбираем на соцветия 100 г капусты. Такое же количество моркови и картофеля натираем на терке. Нарезаем кубиками 1 желтый болгарский перец, 150 г ветчины. Заливаем кипятком 30 г овсяных хлопьев на 15 минут. Соединяем их с

брокколи, измельченными овощами и ветчиной и слегка присаливаем. Форму для запекания смазываем маслом, обсыпаем молотыми сухарями и выкладываем овощную основу. Сначала выпекаем пудинг в духовке 20 минут при температуре 180 °С. Затем заливаем его смесью из 50 мл молока, куриного яйца и 1 ч. л. растительного масла и снова убираем в духовку на 10 минут. Кстати, капустный пудинг можно положить детям в ланчбокс, отправляя в школу.



Картофель с сюрпризом

Многие детские блюда из картофеля по душе малышам. Чтобы они не приелись, иногда можно удивить их чем-то необычным. Например, картофельным рулетом. Отвариваем 400 г очищенного картофеля и 2 яйца вкрутую. Поджариваем до прозрачности нацинкованную луковицу. Пюрируем картофель блендером, добавляем 2 ч. л. сливочного масла и щепотку соли. Из яиц делаем начинку: мелко нарезаем и смешиваем с яркими овощами, например красным перцем, зеленым луком, капустой, также мелко нарезанными. Выкладываем пюре на пекарскую бумагу слоем толщиной 4–5 мм, сверху утрамбовываем яично-луковую начинку и сворачиваем рулет. Перекладываем его на смазанный маслом противень, посыпаем панировочными сухарями и ставим на 30 минут в духовку при температуре 180 °С. Такое блюдо оценят даже самые разборчивые маленькие гурманы.

Солнечный суп



Когда хочется разнообразить меню ребенка, вспомните про детские блюда из тыквы. Нежный тыквенный крем-суп — именно то, что нужно организму осенью. Нарезаем кубиками 250 г мякоти тыквы и 100 г моркови. Высыпаем овощи в кипящую воду и варим 20–25 минут, пока они не размягчатся. Остужаем их и взбиваем блендером в однородное пюре. Можно добавить сюда 2–3 измельченные веточки укропа или петрушки. Вливаем в овощную смесь 125 мл подогревшего молока и варим на медленном огне 5 минут. Если консистенция покажется слишком густой, добавьте немного овощного отвара. Такой яркий суп с соблазнительным ароматом обязательно понравится детям.

Хитрый кекс

Морковь любят далеко не все дети, чего не скажешь о кексах. Так почему бы не объединить их в единое целое? Взбиваем 2 яйца с $\frac{1}{2}$ стакана сахара в однородную светлую массу. Поочередно добавляем 100 г размягченного сливочного масла, 2 тертыя моркови, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя и замешиваем

тесто. Если ваши дети ничего не имеют против изюма, можно добавить и его. Формочки для кексов смазываем маслом и на $\frac{3}{4}$ заполняем тестом. Выпекаем кексы 30 минут при температуре 200 °С. Для хрустящей корочки можно слегка присыпать верхушки сахаром. Малыш ни за что не догадается, из чего сделаны кексы, и съест их с удовольствием.

Надеемся, эти детские блюда из овощей придется по вкусу маленьким гурманам и пополнят вашу копилку избранных рецептов. Приятного аппетита и крепкого здоровья вашим малышам!



Картотека пальчиковых игр

«Мы капусту рубим»

Мы капусту рубим, (*Ритмичные удары ребром ладоней по столу*)

Мы морковку трем, (*Трут ладони друг об друга.*)

Мы капусту солим, (*Указательный и средний палец трется о большой.*)

Мы капусту жмем. (*Хватательные движения обеими руками.*)

Мы капусту нарубили, (*Ритмичные удары ребром ладоней по столу.*)

Перетерли, (*Трут ладони друг об друга.*)

Посолили, (*Указательный и средний палец трется о большой.*)

И набили плотно в кадку (*Удары обеими руками по столу.*)

Все теперь у нас в порядке. (*Отряхивают руками.*)

"Компот"

Будем мы варить компот, (*Левую ладошку держать "ковшиком" указательным пальцем правой руки "мешают"*)

Фруктов нужно много. (*Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*)

Вот:

Будем яблоки крошить, (*имитируют движения, крошат*)

Грушу будем мы рубить. (*имитируют движения, рубят*)

Отожмем лимонный сок (*имитируют движения отжимают*)

Слив положим и песок. (*имитируют движения*)

Варим, варим мы компот. (*"варят" и мешают".*)

Угостим честной народ. (*угощают*)

«Приглашаем в огород»

(*Сделать руками жест «к себе».*)

Заходите в огород!

(*Развести руки в стороны перед собой.*)

Проходите между гряд -

(*Указательные и средние пальцы обеих рук, как ножки, «шагают» по столу.*)

Там огурчики лежат,

(*Изобразить огурец, для этого сложить пальцы в форме овала.*)

Помидоры висят,

Прямо в рот хотят.

(Изобразить помидор, для этого сложить пальцы в форме круга.)

Рядом зреет репка

Ни густа, ни редка.

(Изобразить репу, для этого сложить пальцы в форме сердечка.)

Наберем мы овощей

(Округлить левую руку как лукошко, а правой рукой «класть» в него воображаемые овощи.)

Для себя и для друзей.

(Показать рукой на себя, потом на окружающих.)

«Капуста»

Тук. Тук. Тук.

Раздается в доме стук.

Мы капусту нарубили, (Ритмичные удары ребром ладони по столу.)

Перетерли, (Ладошки трутся друг о друга.)

Посолили, (Указательный и средний пальцы трутся большой.)

И набили плотно в кадку. (Удары обеими руками по столу.)

Все теперь у нас в порядке. (Отряхивают руки.)

«Капуста»

Как же быть без хруста? (Потереть ладонь о ладонь.)

Если я – капуста!

(Изобразить кочан капусты: левую руку сжать в кулак, а правой ладонью его обхватить.)

Летом жарко, летом душно - (Обмахивать себя руками, как веером.)

Просит дождика капуста.

(Пальцами обеих рук (поочередно) стучать по столу, изображая дождь.)

Картотека дидактических игр

«Посади огород»

В огороде много гряд.

Тут морковка и салат.

Огурцы тут и горох.

А картофель разве плох?

Наш зеленый огород

Нас прокормит круглый год.

Скатайте из соленого теста толстую колбаску — это будет грядка. В тесто втыкайте морковки — получится у нас грядка с морковкой.

«Кто быстрее соберет помидоры»

Воспитатель: Наши бабушки и мамы на зиму консервируют огурцы и помидоры. Мы с вами уже закрывали в банки красные помидоры. Но на моем огороде уродились разные помидоры: красные, желтые, есть еще и зеленые (они покраснеют). Они все перемешались в корзинке. Помогите ребята их разложить по ящикам.

«Чудесный мешочек»

Угадать на ощупь овощ, который назовет воспитатель.

«Чего не стало»

Показать детям несколько овощей, потом попросить детей закрыть глаза и убрать один. Дети должны угадать, чего не хватает.

«Что сажают в огороде»

Игровое правило. Отвечать на вопросы водящего нужно только словами «да» или «нет».

Описание. Воспитатель спрашивает: «Дети, вы знаете, что сажают в огороде? Давайте поиграем в такую игру: я буду называть разные предметы, а вы внимательно слушайте. Если я назову то, что сажают в огороде, вы отвечаете «да», если же то, что в огороде не растет, вы отвечаете «нет». Кто ошибается, тот проигрывает». (Воспитатель. Морковь. Дети. Да! Воспитатель. Сливы. Дети. Нет!)

«Во саду ли, в огороде»

Цели: Формировать у детей представления о саде и огороде; учит различать фрукты и овощи, определять места их произрастания.

Ход игры: Воспитатель от имени кота Филиппа предлагает ребенку рассмотреть картинки. назвать, что на них изображено. Просит ребенка рассказать где растут овощи, где фрукты. Дает задание распределить те, на которых изображены овощи положить на поле с огородом, с фруктами - на поле с садом.

"Разрезные картинки"

Цель: Формировать у детей представления о целостном образе предмета, учить соотносить образ представления с целостным образом реального предмета, складывать картинку, разрезанную на 4 части. Действовать путём прикладывания. Воспитывать у детей внимание, усидчивость, настойчивость в выполнении поставленной задачи.

Ход игры : Воспитатель выкладывает перед ребенком картинку, разрезанную на 3-4 части. Дает ребенку время рассмотреть части, затем спрашивает «как ты думаешь, что изображено на картинке?» Затем показывает ребенку целую картинку с изображением этого предмета. Просит ребенка собрать из частей целую картинку.

«Сварим овощной суп (фруктовый компот)»

Цель: Формировать умение различать овощи и фрукты, правильно называть их. Развивать словарь детей, правильный грамматический строй речи.

Ход игры : Воспитатель от имени кота Филиппа просит ему сварить овощной суп и фруктовый компот. Перед ребенком выкладывается картинка с изображением кастрюли и кувшина. и маленькие картинки с изображением овощей и фруктов. Ребенку дается задание все овощи положить в кастрюлю, а фрукты в кувшин.

"Разложи овощи (фрукты) в корзины"

Цель: формировать умение различать и соотносить предметы по величине, закрепить понятия: большой-маленький, один-много.

Ход игры: Воспитатель от имени кота Филиппа просит ребенка помочь ему собрать урожай. Показывает две корзинки, уточняет размер корзин. Дает задание : В большую корзину надо собрать большие плоды. в маленькую – маленькие.

Картотека подвижных игр

«Апельсин»

(Водящий ловит убегающих детей.)

Мы делили апельсин,

Много нас, а он один.

Эта долька - для ежа,

Эта долька - для стрижа,

Эта долька - для утят,

Эта долька - для котят,

Эта долька - для бобра,

А для волка - кожура.

Он сердит на нас - беда!!!

Разбегайтесь кто - куда!

«Овощи»

Как-то вечером на грядке

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

(Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга — водящий с завязанными глазами.)

Рассчитались четко тут же:

Раз, два, три, четыре, пять.

(Останавливаются, крутят водящего.)

Прячься лучше, прячься глубже,

Ну а ты иди искать.

(Разбегаются, приседают, водящий ищет.)

«Поезд»

Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети

постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.

«Сеял дедушка горох»

Сеял дедушка горох.

(Стоят лицом в круг. Совершают ритмичные прыжки на носках, руки на поясе.)

Был горох совсем неплох.

(Попеременно топают ногами на месте.)

Круглый, звонкий,

Желтый, гладкий,

Очень ровный, очень сладкий.

(Ребенок – «дед», стоящий внутри круга, совершает эти же движения.

Приседают.)

Вдруг упал мешок с горохом.

(Совершая подскoki, дети разбегаются по группе.)

Бедный дедушка заохал.

Был горох, и на тебе –

Раскатился по избе!

На слове «избе» ребенок – «дед» начинает пятнать детей. Каждый вновь запятнанный ребенок присоединяется к цепочке «горошин», которые выстраиваются за «дедом». «Дед» должен собрать весь «горох».

В конце дети образуют круг. Стоят лицом в круг. Совершают ритмичные прыжки на носках, руки на поясе.

«Зайка и капуста»

Тень-тень-потетень,

В огороде-то плетень.

За плетнем капуста,

Сладкая до хруста.

Зайкам хочется капусты,

В животе голодном пусто.

Зайки – прыг в огород,

А там сторож у ворот.

Убегайте, зайки, прочь,

Вы должны себе помочь.

Раз, два, три,

Зайчишек лови.

(В центре группы стоит ребенок – «сторож». Он прикладывает руки к глазам, как бинокль. Дети – «зайки» прыгают по группе. «Зайки» прыжками приближаются к «сторожу», прыгают вокруг него, дразнят. На слово «лови» «сторож» кидается ловить «зайчат». Дети убегают за линию в конце группы.)

«Кто больше овощей соберет в свою корзинку»

Цель: развивать быстроту и скорость бега.

Атрибуты: муляжи овощей и фруктов, корзина.

Ход игры: По сигналу воспитателя дети разбегаются по участку и находя муляжи овощей и фруктов складывают их в корзину.

Физкультминутки

Яблоня в моем саду гнется низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево – покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула

И вперед их протянула.

А как стихнет ветерок,

Моя яблонька заснет

Мы сегодня в сад пойдем, фрукты разные найдем

(Движения по тексту)

(Шагают)

Раз, два, три, четыре, пять

Будем фрукты собирать

(Хлопают в ладоши)

Груши, яблоки и сливы

Виноград и апельсины

(Загибают пальцы)

Будем с дерева срывать

(Имитируют, что срывают)

Всех знакомых угощать

(Протягивают руки вперед ладонями вверх)

На носочки поднимись

И до ветки дотянись

Веточку нагни

(Поднимаются на носки, тянут руки вверх, опускают руки)

Спелых яблочек сорви (делают хватательные движения)

(Выполнение движений по тексту.)

В огород пойдем, урожай соберем

Мы морковки натаскаем,

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты

Круглый, сочный очень вкусный.

Щавеля нарвем немножко и вернемся по дорожке.

Вот так фрукты! (Встали)

Они (Руки в стороны)

Соку сладкого полны. (Руки на пояс)

Руки протяните (Протянули руки вперед)

Фрукты вы сорвите. (Руки вверх)

Стал ветер веточку качать, (Качаем вверху руками)

Трудно фрукты мне достать. (Подтянулись)

Подпрыгну, руки протяну, (Подпрыгнули)

И быстро фрукты я сорву! (Хлопок в ладоши над головой)

Итоговое развлечение

"В гостях у доктора Витаминкина"

Цель: формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

Задачи

1. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека.
2. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.
3. Воспитывать у детей чувство сопереживания и заботы.
4. Воспитывать стремление поддерживать и укреплять здоровье.

Оборудование: костюм доктора Витаминкина; муляжи: морковь, огурец, капуста, помидор; киндер-сюрприз с чесноком, настоящие кусочки овощей и фруктов; запись пальчиковой гимнастики «Капуста», д/и

Входит воспитатель, одетый в белый халат, шапочку с чемоданчиком в руках.

Воспитатель: Здравствуйте ребятки! Вы меня узнали? Кто я?

— Меня зовут доктор Витаминкин. И пришел я к вам не с пустыми руками, а с витаминами. Не с теми витаминами, что продаются в аптеке, а с теми, которые растут на грядках и деревьях. (Достает из своей сумки овощи и фрукты).

Витаминкин: Дети, посмотрите, что это за овощ? (Показывает морковь). Она длинная и оранжевая, полезна для зрения.

— А посмотрите, что это за овощ? (Достает огурец). Он зеленый, хрустящий.

Витаминкин: правильно. Огурец помогает работать нашему желудку, улучшает аппетит.

А что это за овощ? (Достает капусту). Она нужна нам для роста, и еще в капусте много витамина С. Посмотрите она круглая, на ней много листьев.

Достает следующий овощ (показывает помидор) и спрашивает у детей, что это за овощ?

Дети: помидор.

Витаминкин: А какого он цвета? Ответы детей. Помидор важный овощ, он улучшает работу сердца, защищает его от болезней.

Витаминкин: А у меня для ребят есть коробочка с сюрпризом.

Показывает коробочку с дырочками и предлагает детям понюхать и угадать, какой овощ лежит в этой коробочке? (коробочка из под киндер-сюрприза). С закрытыми глазами дети нюхают и определяют по запаху овощ, который там находится - чеснок!

С закрытыми глазами дети пробуют фрукты и овощи.

Витаминкин: Ребятки, а вы стихи знаете про овощи или фрукты? (рассказывают стихи).

1 ребенок

Я - не птичка - невеличка.

Я - полезная клубничка.

Кто подружиться со мной

- Не простудится зимой.

2 ребенок

Я - крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное

- Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное!

3 ребенок

Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня, дети!

Я полезней всех на свете.

Витаминкин: А где растут все овощи, о которых мы сегодня говорили?

Дети: на грядке.

Витаминкин: А где растут фрукты?

Дети: на дереве.

Витаминкин: А чего много содержится в этих полезных для нашего здоровья овощах и фруктах?

Дети: витаминов.

Витаминкин: Правильно. В овощах и фруктах много витаминов. Деткам их обязательно надо кушать - тогда вы будете сильными и здоровыми, и никогда не будете болеть! А что из овощей можно приготовить?

Дети: супы, салаты ... (ответы детей).

Витаминкин: А соленья можно?

Витаминкин: А теперь эту капусту мы засолим.

Пальчиковая гимнастика «Капуста»:

Мы капусту рубим, рубим! (2 раза)

(ребенок изображает рубящие движения топор, двигая прямыми ладошками вверх и вниз)

Мы капусту режем, режем! (2 раза)

(ребром ладошки водим вперед и назад)

Мы капусту солим, солим! (2 раза)

(собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

Мы капусту жмем, жмем! (2 раза)

(энергично сжимаем и разжимаем кулаки)

Мы морковку трим, трим! (2 раза)

(правую ручку сжимаем в кулак и двигаем её вверх-вниз вдоль прямой ладошки левой руки, изображая терку ..)

Витаминкин: Много мы капусты посолили. Молодцы ребята!

А загадки про овощи можете отгадать?

Летом - в огороде,

Свежие, зеленые,

А зимою - в бочке,

Крепкие, соленые.

- *огурцы* -

В огороде вырастаю.

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут

И так едят.

- помидоры -

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ...

- капуста -

Витаминкин: молодцы ребята! Вот теперь мы все знаем, что овощи и фрукты полезные продукты! Давайте теперь поиграем? Я разложу на столе карточки, назову овощ или фрукт, кто первый найдет поднимает правильную карточку. Д/И "Овощи и фрукты"

Витаминка: Ребята, а еще вы хотите поиграть?

Хороводная игра «Есть у нас огород».

Воспитатель поет, а дети передвигаются по кругу и подпевают:

Есть у нас огород,

Там морковка растет.

Вот такой ширины,

Вот такой вышины

(В круг встает и танцует ребенок с маской моркови)

В огород мы пойдем

Хоровод заведем.

Будем петь и плясать.

Урожай наш собирать.

Дети наклоняются и собирают овощи с грядки.

Мне пора уходить, а за то, что вы хорошо отвечали и выполняли мои задания, я хочу угостить вас витаминами. Угощает детей яблоками. Прощается с детьми и уходит.

Стихи

С базара

- Откуда идешь ты,
Лягушка – квакушка?
Дорогая подружка!
- А что ты купила?
- Всего понемножку:
Купила КВАпусту,
КВАсоль
И КВАртошку.

(А.Барто)

Грядка

Я давно весну ждала,
У меня свои дела:
Мне участок в огороде
Нынче мама отвела.
Я возьму свою лопатку,
Я пойду, вскопаю грядку.
Мягкой грядка быть должна –
Это любят семена.
Я на грядке терпеливо
Все комочки разобью,
Рыхлой, крепкой и красивой
Грядку сделаю свою.
Посажу на ней редиску
И морковку, а с боков
Будут кустики бобов.
(Ю.Ф.Глущенко)

Овощи

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!...
Вот овощи спор завели на столе –
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:
Картошка?
Капуста?
Морковка?
Горох?
Петрушка и свекла?
Ох!...
Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала:
Картошку,
Капусту,
Морковку,
Горох,
Петрушку и свеклу.
Ох!...
Накрытые крышкою в душном горшке,
Кипели, кипели в крутом кипятке:
Картошка,
Капуста,

Морковка,
Горох,
Петрушка и свекла.
Ох!...
И суп овощной получился неплох!
(Ю.Тувим)

Долго ждали, наконец
В грядках вырос огурец.
Мы сорвем его, посолим,
Станет этот огурец
Настоящий молодец!
Мы зимой его достанем
И с картошкой кушать станем.

Приходите в огород

Приходите в огород
Посмотреть, как все растет,
Как играют в прятки
Огурцы на грядке.
Как подсолнухи в картошке
Тянут к солнышку ладошки,
Как от утренней росы
У бобов блестят усы.
Как краснеют у забора
Великаны - помидоры.
Все растет, все цветет,
Никому не тесно.
Приходите в огород-
Очень интересно.
(Е.Благинина)

Огурец

Ты на грядке – молодец,
Ты- зеленый огурец.
Ты в пупырышках родился,
Быть красивым ухитрился.
У тебя вагончик деток,
Ты вкуснее всех конфеток.

Помидор

В огороде Помидор
Взгромоздился на забор:
Притворяется , негодник,
Будто сам он огородник!
Ай – ай – ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Возмутилась тетя Репа:
- Это глупо и нелепо!
Ай – ай – ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Крикнул дядя Огурец:
- Безобразник! Сорванец!
Ай – ай – ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Огорчился старый Лук:
-Не терплю подобных штук!
Ай – ай – ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Покраснел, наконец –
И скатился чин по чину
К огороднику в корзину.

Загадки

На грядке сидит Фекла

И зовут ее ...

(свекла)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если я....

(капуста)

Сидит дед

Во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает

(лук)

Без окон, без дверей

Полна горница людей

(огурец)

Щеки розовы, нос белый,

В темноте сижу целый день,

А рубашка зелена

Вся на солнышке она.

(редиска)

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

Ну, рассыпчата, вкусна!

(картошка)

Он зеленый, презеленый,

Просто загляденье.

Он и свежий и соленый

Просто объеденье.

(Огурец)

Большая, как маленький слон

На грядке она чемпион!

(Тыква)

Расту в земле на грядке я

Красная, длинная, и сладкая.

(Морковь)

Я летом в огороде, свежий, зеленый,

а зимою в бочке, хрустящий,

соленый.

(Огурец)

Лоскутки на лоскутке.

зеленые заплатки,

Целый день на животе

Нежусь я на грядке.

(Капуста)

Расту на грядке я,

Любит меня ребятня,

Как солнышко я круглый.

Как солнышко, я красный.

(Помидор)

