ПРОЕКТ

***«Вкусная и полезная еда»***

для детей 2 младшей группы

*Автор проекта:*

Мельниченко И.А.

Ярославль 2014

**Проект «Вкусная и полезная еда»**

*Продолжительность проекта:* 1 неделя, тема «Нехворайка»

*Тип проекта:* ролево-игровой, творческий

*Автор проекта:* Мельниченко И.А.

*Участники проекта:* дети, родители, педагоги

*Возраст детей: 3-4 года*

*Актуальность*: Научные исследования показывают, питание является базовым фактором, определяющим здоровье нации. Питание – один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья ребёнка. Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы возросло в связи с увеличением потока информации, приводит к необходимости ответственного подхода к режиму питания современных детей.

Как разобраться в изобилии продуктов и товаров, как выбрать качественные полезные продукты? С этим вопросом трудно разобраться даже взрослым. Чаще приходится обращаться к специалистам. А как же детям научиться определять необходимые продукты для здоровья, научиться дифференцировать хорошее и плохое, полезное и вредное?

В связи с этим реализация проблем обучения и воспитания детей особенно рационально осуществлять через организацию проектной деятельности, которая поможет сформировать представления детей, что в итоге развивает познавательные способности детей, творческое мышление, их коммуникативные навыки.

*Цель проекта:* формирование у детей первоначальных представлений о вкусной и полезной пище.

*Задачи проекта:*

*- для детей:*

*Образовательные:* продолжить знакомить детей с понятиями «овощи и фрукты, молочные продукты», их полезными свойствами для здоровья человека;формировать культурно-гигиенические навыки поведения за столом во время еды; учить детей классифицировать и обобщать понятия.

*Развивающие***:**  развивать мышление, внимание, память, наблюдательность, коммуникативные способности, мелкую моторику рук, общую двигательную активность.

*Воспитательные:* воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни; формировать положительную самооценку.

*- для педагогов:*

* формировать проектную культуру.

*- для родителей:*

* включение родителей в воспитательно-образовательный процесс;

*Форма проведения итогового мероприятия проекта:*

игра-занятие: «Веселые игры с Мишуткой»

*Продукты проекта:*

- для детей:

* выставка детского творчества; лепка «Морковки для зайчика»; аппликация «Овощи в банке»; рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»
* итоговое мероприятие «Веселые игры с Мишуткой»

- для педагогов

* презентация проекта.

- для родителей

* создание фотовыставки «Вкусная и полезная еда»
* итоговое мероприятие-развлечение «Веселые игры с Мишуткой»
* создание портфолио группы «Мы заботимся о своем здоровье»
* создание сборника пословиц и поговорок, потешек о вкусной и полезной еде

*Ожидаемые результаты по проекту*

- для детей:

* приобретение необходимых знаний и представлений о вкусной и здоровой пище
* осознанное отношение детей к ценности правильного питания
* желание ребенка участвовать в творческой деятельности
* проявление эмоциональной отзывчивости на результат своей деятельности
* овладение детьми необходимыми коммуникативными умениями и навыками взаимодействия со взрослыми и детьми
* стремление детей проявлять любознательность и активность в предложенной деятельности

- для педагогов

* формирование проектной культуры.

- для родителей

* установление эмоционального контакта с детьми.

**Этапы реализации проекта**

**«Вкусная и полезная еда»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I этап - подготовительный** | | |
| *Участники проекта* | *Задачи этапа* | *Средства решения, мероприятия* |
| Дети | Выявить уровень представлений детей о вкусных и полезных продуктах, о витаминах, о продуктах, вредных для здоровья; о необходимости беречь здоровье в осенний период, укреплять здоровье, занимаясь спортом и физкультурой. | Обсуждение проблемы, вживание в игровую ситуацию.  Проблемная ситуация – метод 3-х вопросов:  **1.Что мы знаем?**  Человек не может жить без еды. Осенью люди собирают урожай овощей и фруктов. Они вкусные и полезные. Осенью холодно, поэтому люди часто болеют.  **2. Что мы хотим узнать?**  Что надо делать, чтобы не болеть осенью? Какие продукты помогут сохранить здоровье? От каких продуктов можно заболеть? Составить правила здорового питания.  **3. Что для этого необходимо сделать**: Обратиться за информацией к разным источникам. |
| Родители | Познакомить со структурой проекта, его образовательными задачами для детей и педагогическими задачами для родителей. | Родительское собрание «Какая пища укрепляет здоровье детей?» (обсуждение темы проекта, его актуальности для детей).  Пополнение предметно-развивающей среды (ИЦ «Поликлиника», «Магазин продуктов», «Детский сад», «Семья»). |
| **II этап – основной** | | |
| **Понедельник** | | |
| Дети |  | ***Вопрос дня*** «Что нам осень подарила?» (В корзинке овощи и фрукты)  *Познание*: «Беседа о здоровой еде»  *Д/и* «Угадай на вкус», «Узнай и назови овощи и фрукты», «Отгадай загадки»  *Чтение художественной литературы*:  Ю . Тувим «Овощи»  *Труд*: изготовление приглашений для родителей и педагогов к участию в проектной неделе.  *Коммуникация*: разучивание пальчиковой гимнастика «У Лариски две редиски»  *Социализация*: с/р игра «Магазин продуктов»  Упражнение на координацию речи с движением «Овощи»  Артикуляционные упражнения: «Щёчки – яблочки», «Спрячем сливу за щёку»  *Игровая ситуация* «Учимся культурно вести себя за столом»  *Дыхательное упражнение* «Высматриваем огурцы», «Яблоки и груши»  *Народная подвижная игра* «Огуречик»  Упражнения для развития мелкой моторики: «Дары осени», «Собираем урожай» |
| Родители | Заинтересовать родителей, показать актуальность направления. | Получение приглашений, изготовленных для родителей к участию в проектной неделе. Консультация для родителей «Питание ребёнка дома» |
| **Вторник** | | |
| Дети |  | ***Вопрос дня:*** Осень прислала Мишутке приглашение (осенний листочек) на прогулку. Поможем Мишутке собраться на улицу.  *Познание:* Д/и «Как надо одеваться, чтобы не болеть?»  *Опытно-исследовательская деятельность:* пройти небольшое расстояние с развязанными шнурками (в раздевальной комнате)  *Развитие речи:* беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье?»  Д/и «Оденем куклу на прогулку», «Найди в букете такой же листок»  *Д/и* «Покажем Мишутке, как надо одеваться, чтобы не простудиться»  *Социализация*: с/р игра «Поликлиника» (доктор выписывает рецепты: красные, желтые, зеленые)  *Чтение художественной литературы:* К.Чуковский «Доктор Айболит», пословицы о здоровье  *Труд*: посадка лука на перо («Зеленые витамины на окошке»)  *Упражнение для губ и щёк* «Пришли дети в огород»  Упражнение для развития мелкой моторики: «Что это?», «Сложи картинку» |
| Родители |  | Подбор пословиц и поговорок, потешек о полезной и здоровой еде. |
| **Среда** | | |
| Дети |  | ***Вопрос дня:*** «Мишутка заболел» (ел немытые овощи и фрукты грязными руками)  *Познание:* «Молоко да каша – полезная пища наша»  *Безопасность*: чтение сказки О. Шорыгиной «Муха – грязнуха»; Я. Бжехвы «Муха – чистюха»; игровая ситуация «Как нужно вести себя за столом»  *Д/и* «Полезное-вредное – 4 лишний»  *Коммуникация*: пальчиковая гимнастика «Капуста»  *Пластический этюд*: «Овощи», «Садовник»  *Социализация*: с/р игра «Больница - лечим Мишутку»  *Художественное творчество*: рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно»  *Чтение художественной литературы*: С. Капутикян «Маша обедает»  *Упражнение на развитие высших* *психических процессов* «Угадайте, что я делаю»  *Игровая ситуация* «Как нужно вести себя за столом»  *Игра с массажным мячиком* «Сливы» |
| Родители |  | Консультация для родителей «Напитки «защиты» - соки», сбор информации для портфолио «Мы заботимся о своем здоровье» |
| **Четверг** | | |
| Дети |  | ***Вопрос дня:*** «Мишутка пришёл из магазина с покупками (поможем Мишутке выбрать полезные продукты для здоровья)  *Познание*: Д/и «Полезные и вкусные продукты», «Разложи на тарелке продукты»  *Музыка:* «Котик в гостях у детей»  *Развитие речи:* д/и «Назови правильно овощи и фрукты»  *Художественное творчество*: аппликация «Консервированные овощи в банке»  *Чтение художественной литературы*: К. Чуковский «Барабек»  *Здоровье*: «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать»  *Безопасность*: д/и «Что такое хорошо и что такое плохо» (о питании)  *Упражнение для губ и щёк* «Толстячки-худышки»  *Д/и* «Волшебный мешочек» - «Угадай на ощупь»  Упражнение для развития мелкой моторики: «Сушка овощей» |
| Родители |  | Подготовка к проведению итогового развлечения «Веселые игры с Мишуткой» |
| **Пятница** | | |
| Дети |  | ***Вопрос дня:*** «Мишутка принес спортивный инвентарь» (зачем и для чего?)  *Познание*: «Как сохранить здоровье – письмо Мишутки к Зайчику»  *Чтение художественной литературы*:  *С.Михалков* «Про девочку, которая плохо кушала»  *Здоровье:* «Готовим полезный шашлык»  *Художественное творчество:* лепка «Морковки для зайчика»  Упражнение для развития мелкой морорики: «Найди вторую половинку» |
| Родители |  | Спортивное развлечение «Веселые игры с Мишуткой» |
| **III этап - заключительный** | | |
| Дети | Формировать навыки здорового образа жизни.  Закрепить представления детей о правильном питании. | Спортивное развлечение «Веселые игры с Мишуткой»  Итоговое занятие «Как сохранить здоровье – письмо Мишутки к Зайчику» |
| Родители | Включать родителей в воспитательно-образовательный процесс. | Создание сборника пословиц и поговорок, потешек о здоровом питании.  Оформление фотовыставки, выставки детских творческих работ.  Оформление портфолио «Мы заботимся о своем здоровье».  Спортивное развлечение «Веселые игры с Мишуткой» |

Приложение

**Развитие артикуляционного и дыхательного аппарата**

*Упражнение «Щёчки – яблочки»*

Ваши щёчки круглые, как яблочки. Надуть обе щеки.

*Упражнение «Спрячем сливу за щеку»*

Надувать попеременно правую и левую щёки.

*Упражнение «Пришли дети в огород» (для губ и щёк)*

«Пришли дети в огород, от удивления открыли рот, увидев огромную тыкву». (Широко открыть рот, удерживать под счёт до 5-6)

*«Толстячки – худышки» (для губ и щёк)*

Изобразить овощи на грядке. Арбузы, тыквы, кочаны капусты – «толстячки» (надуваем щёки). Лук, чеснок, стручок гороха и др.- «худышки» (втягиваем щёки)

*Упражнение «Высматриваем огурцы» (дыхательная гимнастика)*

Вытянуть шею (вдох ртом). Наклонить голову вперёд вниз (выдох носом)

*Упражнение « Яблоки и груши» (дыхательная гимнастика)*

- Увидели очень большое яблоко. (Вдох носом – повернуть голову налево, выдох ртом с произношением звука о-о-о.)

- Какая огромная груша! (Вдох носом – повернуть голову направо, выдох ртом)

**Развитие высших психических функций**

*Пластический этюд «Овощи».*

- Изобразить капусту на грядке.

- Изобразить кабачок, подставивший солнышку бочок.

- Изобразить солёные огурцы в банке.

*Пластический этюд «Садовник»*

Изобразить действия садовника: как он копает ямки, сажает плодовые деревья, срывает плоды, собирает фрукты в ящики, грузит их в машину, везёт в магазин.

*Упражнение «Угадайте, что я делаю».*

Педагог показывает действия, например: мытьё и чистку овощей, шинкование капусты и др. Затем действия придумывают и показывают дети.

*Упражнение для развития мимических мышц.*

Выразить удовольствие от приятного запаха апельсина, свежего огурца, аромата яблока.

Передать эмоциональное состояние: вы едите сладкое яблоко, кислый лимон, горький лук.

**Развитие общей и мелкой моторики.**

*Упражнение «Компот» (координация речи с движением)*

Будем мы варить компот Дети маршируют, образуют круг,

Фруктов нужно много. Вот:

Будем яблоки крошить, «крошат»

Грушу будем мы рубить. «рубят»,

Отожмём лимонный сок, «отжимают»,

Слив положим в кипяток. «кладут»,

Варим, варим мы компот. Приседают,

Угостим честной народ. Хлопают в ладоши

*Упражнение «Овощи» (координация речи с движением).*

Как-то вечером на грядке Дети идут по кругу, взявшись за руки,

Репа, свёкла, редька, лук в центре на корточках сидит водящий

Поиграть решили в прятки, с завязанными глазами.

Но сначала встали в круг.

Рассчитались четко тут же; Останавливаются, крутят водящего.

Раз, два, три, четыре, пять.

Прячься лучше, прячься глубже, Разбегаются, приседают, водящий их

Ну а ты иди искать. Ищет.

*Упражнение «У Лариски две редиски» (пальчиковая гимнастика).*

У Лариски – две редиски. По очереди разгибают пальчики из

У Алёшки – две картошки. Кулачка, начиная с большого, на одной

У Серёжки-сорванца – два зелёных огурца. Или обеих руках.

А у Вовки – две морковки.

Да еще у Петьки две хвостатых редьки.

Ох! Хлопок.

*Упражнение «Капуста» (пальчиковая гимнастика)*

Тук! Тук! Тук! Тук! Ритмичные удары ребром ладони по столу

Раздаётся в доме стук.

Мы капусту нарубили, «Рубят»

Перетёрли, Хватательные движения обеими руками

Посолили Указательный и средний пальцы трут о

Большой

И набили плотно в кадку. Удары обеими руками по столу

Всё теперь у нас в порядке! Отряхивают руки

**Упражнения для развития мелкой моторики**

*«Что здесь спряталось?»* - разглаживание смятых комочков из бумаги.

Натюрморт «Дары осени» - обрывание по контуру фруктов и овощей из цветной бумаги.

«Найди вторую половинку» - разрезные картинку.

*«Сушка овощей»* - двойные трафареты развесить на верёвке.

«*Сложи картинку*» из 4 частей.

*«Собираем урожай»* - лепим разноцветные шарики из пластилина.

*«Что это?»* - название похожих на шарики по цвету овощей и фруктов.

**Игра с массажными мячиками «Слива»**

Сливу я держу в руке, Кладут мячик на правую ладошку.

Зажимаю в кулаке, Крепко сжимают его.

Отпускаю, разжимаю раскрывают ладонь.

И ладошками катаю. Катают мячик между ладонями.

Н.Нищева

**Дидактические игры**

*«Волшебный мешочек» - «Угадай на ощупь»*

Цель: уточнить название фруктов, овощей, учить определять их на ощупь, называть и описывать.

*«Узнай и назови»*

Цель: закрепить название овощей, фруктов, учить узнавать их по описанию педагога.

*«Разложи на тарелки продукты»*

Цель: закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», упражнять в умении их дифференцировать.

*«Оденем куклу на прогулку»*

Цели: закрепить названия осенней одежды; уточнить порядок одевания.

Содержание игры: воспитатель предлагает одеть кукол на прогулку, уточняет, какие предметы одежды необходимы, предлагает детям поочерёдно надеть на кукол предметы одежды в той последовательности, в которой дети одеваются, побуждает комментировать свои действия.

*«Покажем Мишке, как надо одеться, чтобы не простудиться»*

Цели: Закрепить названия одежды и порядок одевания; формировать представление о необходимости заботиться о своём здоровье.

Содержание игры: педагог показывает мишку, неправильно одетого для прогулки (куртка расстегнута, нет шапки и шарфа, на лапах сандалии…), уточняет, правильно ли мишка оделся на прогулку, почему нет, и предлагает рассказать и показать мишке, как надо одеваться. По предложению воспитателя дети надевают одежду, показывают и рассказывают, зачем нужна одежда.

«*Угадай на вкус»*

Цели: закреплять знания детей об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу; закрепить представления о пользе овощей и фруктов для здоровья

Содержание игры: После просматривания овощей и фруктов воспитатель уточняет, какие из них употребляются в сыром виде, предлагает вспомнить вкус овощей и фруктов и некоторые другие особенности (капуста, морковь хрустят на зубах, апельсин, лук специфически пахнут, яблоко сочное и т.д.), напоминает об их пользе для здоровья. Затем предлагает детям закрыть глаза, открыть рот и поочерёдно кладёт каждому кусочек фрукта или овоща, чтобы дети определили их по вкусу.

*«Найди в букете такой же листок»*

Дидактическая задач а. Найти предмет по сходству.

Игровое действие. Поиск похожего предмета.

Правило. Листок поднимать после того, как назовет и покажет его воспитатель.

Оборудование. Подобрать одинаковые букеты из 3—4 разных листьев. Игра проводится на прогулке.

Ход игры. Воспитатель раздает детям букеты, такой же оставляет себе. Затем показывает им какой-нибудь лист, например кленовый, и предлагает: «Раз, два, три — такой лист покажи!» Дети поднимают руку с кленовым листом.

Игру повторяют несколько раз с остальными листиками букета.

*«Назови правильно овощи и фрукты»*

Цели: закрепить названия овощей и фруктов; Упражнять в согласовании существительных и прилагательных в роде.

Содержание игры: воспитатель показывает картинки овощей и фруктов и предлагает назвать, что на них изображено, побуждает использовать прилагательные.

Усложнение: воспитатель предлагает выбрать картинки, о которых можно сказать: красный (красная), зелёный (зелёная) и т.д.

*«Полезные и вкусные продукты»*

Цель: закрепить знания детей о вкусных и полезных продуктах, учить классифицировать продукты на продукты полезные для здоровья, вредные для здоровья

«*Полезное – вредное»*

Игровая задача: правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности-вредности для организма.

Игровые действия: под зеленую карточку положить картинки с полезной едой, а под красную — с вредной.

Правила игры: в случае ошибки исправления не допускаются, верное решение игровой задачи поощряется значком.

Оборудование игры: карточки зеленого и красного цветов, предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, сок, овощи, фрукты и др.) .

В беседе с детьми нужно спросить у них, почему человеку так необходима пища. Вместес тем, уместен и разговор о переедании.

*« Что такое хорошо, что такое плохо»*

*Цели:* учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к своему здоровью, питанию

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

**Народная подвижная игра «Огуречик»**

Дети встают в круг, водящий – в середине. Дети идут по кругу со словами:

*Огуречик, огуречик,*

*Не ходи на тот конечик.*

*Там мышка живёт,*

*Тебе хвостик отгрызёт*.

Дети разбегаются, водящий старается дотронуться до них.

**Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье»**

План проведения

1. Вопросы

- Как вы себя сегодня чувствуете?

- Почему люди заболевают?

- Как вас лечат, когда вы заболеете?

- Нравится ли вам болеть? Почему нет?

- Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?

2. Рассматривание иллюстраций «Дети на прогулке осенью»

- Что надо делать, чтобы не заболеть осенью?

- Как вы одеваетесь на прогулку?

- Быть здоровым хорошо или плохо?

3. Обобщение ответов детей, разучивание пословицы о здоровье «Здоровому всё здорово.»

**Беседа « О здоровой еде»**

План проведения

1. Вопросы:

- Какие вкусные подарки дарит нам осень?

- Какие фрукты вы любите?

- Назовите овощи, которые растут в земле?

- Какие овощи растут на поверхности земли?

2. Д/и «Повара» (к силуэтам посуды подобрать картинки овощей и фруктов, из которых можно приготовить определённое блюдо).

3. Обобщение ответов, подвести к выводу о полезности этих продуктов.

**Беседа «Чтобы быть здоровым, надо хорошо кушать»**

План проведения

1. Показ картинки «Обед в детском саду».
2. Вопросы:

- Что делают дети?

- Нравится ли им еда? Почему вы так думаете?

1. Воспитатель обращает внимание на внешний вид детей (румяные, здоровые, веселые) и спрашивает:

- Почему дети на картинке выглядят здоровыми и веселыми?

1. Чтение стихотворения Г.Сапгира «Аппетит»

Прибежали мы к обеду,

И пришел к нам Аппетит.

Вместе с ним за стол мы сели,

С Аппетитом всё мы съели.

Приходи к нам аппетит!

Наша мама говорит,

Что хороший аппетит

Никому не повредит.

1. Воспитатель помогает сделать вывод. Что нужно делать, чтобы быть здоровым, Напоминает о правилах питания.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Умеешь ты делать ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ? Как только почувствуешь, что глаза устали, сразу же начинай делать такие упражнения:

1.Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4-6 раз.

Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты

2.Поглаживай в течение 1 минуты веки ончиками (подушечками) пальцев

3.Делай круговые движения глазами:

Налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. Повтори упражнение 10 раз.

4.Вытяни вперёд руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори упражнение 5 раз.

5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты

А если ты уже носишь очки? В этом случае важно правильно их хранить и регулярно мыть теплой водой с мылом. Ведь от очков зависит теперь твое зрение.

**Консультация для родителей**

**Питание ребенка дома**

Здоровье детей, их рост и развитие зависит от питания. Дети, которых правильно кормят, растут здоровыми, крепкими и выносливыми. Организм человека расходует непрерывно энергию, даже в состоянии покоя. Грудная клетка то расширяется, то сжимается. Днем и ночью переваривается пища в желудке и кишечнике. Работа сердца, желудка и других органов также, как и разнообразные движения человека связаны с затратами энергии. Все виды энергии можно измерить в калориях, так как любой ее вид можно превратить в тепловую энергию. Организм человека требует разнообразных пищевых веществ, они служат источником энергии. Какая же пища нужна детям?

Пища должна быть разнообразна, так как одни продукты богаты белками, другие витаминами и минеральными солями. Однообразная пища не может обеспечить развитие организма ребенка.

Полноценность питания определяется не только количеством, но и качеством пищевых продуктов. Поэтому родители должны знать, чем кормят детей в детском саду. Это позволит им составить рациональное меню, чтобы одни и те же блюда повторялись как можно реже.

Как надо составить меню на выходные дни и домашние ужины, попытаемся разобраться.

Меню составляют исходя из недельной потребности в продуктах. Детям в возрасте 3-7 лет в течении недели требуется: 350 гр. рыбы, 350 гр. крупы и макаронных изделий, 280 гр. творога, 700гр. мяса, 3,5 яйца, 1кг. 750гр. овощей, 1кг. 750 гр. картофеля, 700 гр. фруктов, 4,2 литра молока, 35 гр. сыра, 420 гр. сахара, 245 гр. масла.

Зная меню детского сада, родители могут  определить какие блюда нужно готовить ребенку дома на ужин или в выходные дни.

Как правило, это белковые блюда и фрукты.

Предлагаем несколько вариантов домашних ужинов для ребенка 3-7 лет.

I.                  Омлет с сыром.

Какао с молоком

    II.      Рыба паровая,

             Картофельное пюре.

             Фруктовый напиток

    III.     Запеканка творожная

             Кефир.

IV.           Бигус

Какао с молоком.

V.              Рыбная котлета,

Овощное рагу,

VI.           Вареники с творогом и сметаной,

Кефир.

VII.       Ленивые голубцы

**Консультация для родителей**

**«Напитки «защиты» - соки»**

Витамин А – повышает устойчивость организма, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких. В своей практике мы широко рекомендуем ослабленным, незакалённым детям натощак пить свежий морковный сок: от одной столовой ложки до половины стакана в день. Но здесь, как и во всём, нужна мера – дошкольник и даже школьник должен пить не более 100 г морковного сока в день, так как в больших количествах он способен вызывать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей от морковного сока бывает аллергия.

Морковный сок наряду со свекольным по праву считается «королём» овощных соков. Богатый каротином, он способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Наряду с каротином в нём содержатся также витамины С, Р, В1, В2, РР, большое количество железа, кобальта, меди. Всё это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода.

Тот, кто думает, что овощи и фрукты и соки из них – это одно и тоже, серьёзно ошибается. Во-первых, соки являются более чистым экологическим продуктом. В составе гербициды в организм практически не попадают. Во-вторых, соки гораздо быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

Многих смущает, что в соках очень много воды. Действительно, содержание воды во многих соках достигает 90 и более процентов, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток.

Соки обладают и укрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Это прежде всего относится к гранатовому и морковному соку.

Соки нужно готовить только из свежих, неиспорченных овощей, фруктов и ягод и сразу пить. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

Пейте соки и будете здоровы!

**Портфолио семьи и группы**

**«Мы заботимся о своём здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название страницы | Примерное содержание |
| страничка о нашей семье | фото, сведения о членах семьи |
| я расту | рост, вес |
| наш режим дня дома и в д/с | режим дня дома и в д/с, рисунки режимных моментов, рассказы |
| наша любимая пища | названия блюд, фото, рецепты |
| «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья | закаливающие процедуры, прогулки, отдых на природе – рисунки, фото, рассказы |
| наши полезные привычки | рассказы, фото, рассказы |
| мы гордимся своими успехами | показатели здоровья ребёнка и членов семьи: фото, награды за спортивные достижения |

**Чтение художественной литературы**

**Загадки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уродилась я на славу:  Голова бела, кудрява.  Кто любит щи –  Меня в них ищи.(капуста) | Круглое, румяное,  Я росту на ветке;  Любят меня взрослые  И маленькие детки. (яблоко) | Над землёй трава,  Под землёй красная голова.  (редис, свёкла) |
| Круглый бок, жёлтый бок,  Сидит на грядке колобок.  Врос в землю крепко.  Что же это? (репка) | Что копали из земли,  Жарили, варили  И наесться не могли –  ели и хвалили. (Картошка) | Он никого не обижал на свете.  Чего же плачут от него и взрослые, и дети? (лук) |
| Всем нам пригодится  белая водица.  Из водицы белой  Всё, что хочешь делай:  Сливки, простоквашу, маслице в кашу,  Творожок на пирожок…  Кушай, Ванюшка, дружок!  Ешь да пей, гостям налей  И коту не пожалей. (молоко) | Летом – в огороде.  Свежие, зелёные,  А зимою – в бочке.  Желтые, соленые.  Отгадайте, молодцы,  Как зовут нас? (огурцы) | Как на нашей грядке  Выросли загадки –  Сочные да крупные  Вот такие круглые.  Летом зеленеют,  К осени краснеют.  (помидоры) |
| Отгадать легко и быстро:  мягкий, пышный и душистый,  Он и чёрный, он и белый,  А бывает подгорелый. (хлеб) | У нас «фамилия» одна:  Цитрусовых мы семья.  Я апельсина младший брат,  Я витаминами богат.  (мандарин) | Он с оранжевою кожей,  Что на солнышко похожа,  А под кожурою – дольки.  Посчитаем, сколько?  Дольку каждому дадим,  Все по долечке съедим. (апельсин) |
| Этот фрукт на вкус хорош  и на лампочку похож. (груша) | Хоть и очень кислый он,  В чай положим мы… (лимон) | Очень любят обезьяны  Кушать спелые …  (бананы) |
| На сучках висят шары.  Посинели от жары.  (сливы) | Сидит девица в темнице,  а коса на улице.(морковь) | Жидко, а не вода,  Бела, а не снег.  (молоко) |
|  | Тому, кто занемог, поможет… (чеснок) |  |

**Пословицы**

Здоровье дороже денег.

Не годится на еду сердиться.

Аппетит приходит во время еды.

Здоров будешь, всего добудешь.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Береги нос в большой мороз.

В здоровом теле – здоровый дух.

**Стихи о фруктах и овощах**

|  |  |
| --- | --- |
| Я – морковка, рыжий хвостик.  Приходите чаще в гости.  Чтобы глазки заблестели,  Чтобы щечки заалели,  Ешь морковку, сок мой пей,  Будешь только здоровей! | А я - сочная капуста,  Витаминами горжусь.  В голубцы, борщи, салаты  Я, конечно, пригожусь.  А какие вкусные  Щи мои капустные! |
| Я – толстый красный помидор,  Люблю детишек давних пор.  Я – витаминов сундучок,  А ну-ка, откуси бочок! | Я – и свежий, и соленый.  Весь пупырчатый, зеленый.  Не забудь меня, дружок,  Запасай здоровье впрок.  (Огурец) |
| В черной шляпе - топ да топ -  По дорожке скачет боб.  Подкрутил усы горох: чем я плох? Совсем не плох.  Говорит ему фасоль:  - Ты, горох, у нас - король.  Мы, бобовые, гордимся,  Что для разных каш годимся,  Что плоды у нас в стручках,  Как в волшебных сундучках.  Но полезные белки  Мы не прячем под замки.  Те, кто с детства дружат с нами,  Те растут богатырями. | |

**Фрукты и ягоды**

|  |  |
| --- | --- |
| Я - крепкое, хрустящее,  Чудо настоящее.  Желтое и красное –  Кожица атласная.  Яблочко румяное  Детям всем желанное! | Яблоко - чудесный фрукт  Я расту и там и тут  Полосатое, цветное  Свежее и наливное  Сок мой тоже всем полезен,  помогает от болезней. |
| Я - не птичка-невеличка.  Я – полезная клубничка.  Кто подружится со мной –  Не простудится зимой! | Называют меня грушей.  Я скажу, а ты послушай:  Полюбите меня, дети!  Я полезней всех на свете. |
| А я дыня – желтый бок.  Кто тут, дети, занемог?  Вкусная, медовая,  Прогоню хворобу я. | Круглый я и гладкий,  Большой, тяжелый, сладкий.  Мякоть моя красная –  Снадобье прекрасное.  (Арбуз) |
| Я - заморский гость, банан,  Переплыл я океан.  Меня солнце попросило  Передать свою вам силу.  У меня колючий бок,  На макушке – хохолок.  Замечательный на вкус,  Ананасом я зовусь. | Мы делили апельсин.  Много нас, а он один!  Эта долька для котят,  Эта долька для утят,  Эта долька для ежа,  Эта долька для стрижа.  А для волка кожура.  Он сердит на нас – беда!  Разбегайтесь кто куда! |

***Я.Бжехвы «Муха-чистюха»***

Жила-была муха-чистюха.

Всё время купалась муха.

Купалась она в воскресенье

В отличном клубничном варенье.

В понедельник – в вишнёвой наливке,

Во вторник – в томатной подливке.

В среду – в лимонном желе.

В четверг – в киселе и сметане.

В пятницу – в простокваше, компоте и манной каше.

В субботу, помывшись в чернилах, Сказала:

- Я больше не в силах!

Ужасно, ужасно устала,

Но, кажется, чище не стала.

**«Овощи» Ю.Тувим**

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 иль 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 оказался не плох!

|  |  |
| --- | --- |
| Вкусная каша  Каша из гречки.  Где варилась? В печке.  Сварилась, упрела,  Чтоб Оленька ела,  Кашу хвалила,  На всех разделила…  Досталось по ложке  Гусям на дорожке,  Цыплятам в лукошке,  Синицам в окошке.  Хватило по ложке  Собаке и кошке,  И Оля доела  Последние крошки!  *З. Александрова* | В магазин везут продукты,  Но не овощи, не фрукты.  Сыр, сметану и творог,  Глазированный сырок.  Привезли издалека  Три бидона молока.  Очень любят дети наши  Йогурты и простоквашу.  Это им полезно очень,  Магазин же наш молочный.  *В. Нищев* |
| Вот и полдник (завтрак, ужин) подошел,  Сели дети все за стол.  Чтобы не было беды,  Вспомним правила еды:  Наши ноги не стучат,  Наши язычки молчат.  За обедом не сори,  Насорил — так убери. | Бери ложку, бери хлеб,  И скорее за обед.  Посадим на ложку  Капустку, картошку — и спрячем!  Попробуй найди!  Не видно на ложке  Капустки, картошки.  И нет на тарелке — гляди! |
| На моей тарелочке  Рыженькая белочка,  Чтоб она была видна,  Все съедаю я до дна. | А у нас есть ложки  Волшебные немножко.  Вот — тарелка, вот — еда.  Не осталось и следа. |
| Глубоко и мелко,  Корабли в тарелке,  Вот кораблик плывет,  Заплывает прямо в рот. | Пей, дружок, томатный сок,  Будешь строен и высок. |

**«Барабек» К.Чуковский**

**Английская песенка**

(Как нужно дразнить обжору)

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

"У меня живот болит!"

***«Про девочку, которая плохо кушала»***

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

-Съешь яичко, Юлечка!

-Не хочу, мамулечка!

-Съешь с колбаской бутерброд! —

Прикрывает Юля рот,

-Супик?

-Нет…

Котлетку?

-Нет...-

Стынет Юлечкин обед.

-Что с тобою, Юлечка?

-Ничего, мамулечка!

-Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

-Не могу, бабулечка! –

Мама с бабушкой в слезах –

Тает Юля на глазах!

Появился детский врач –

Глеб Сергеевич Пугач,

Смотрит строго и сердито:

— Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят –

И зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овёс.

Кость грызет дворовый Пёс.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон –

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр и сало

Любит Мышь…

Попрощался с Юлей врач –

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

— Накорми меня, мамуля!

*C. Михалков*

**«Маша обедает» С.Капутикян**

Час обеда подошел,

Села Машенька за стол.

- Гав, гав, гав!

- Кто это к нам?

- Гав, гав, гав

Кто это там?

- Это я, ваш верный пес,

Ваш Арапка - черный нос.

День и ночь

Я дом стерег,

Наработался, продрог.

Не пора ли обедать?

- Мяу, мяу!

- Кто ж теперь

К нам царапается в дверь?

- Это ваша кошка Мурка,

Мурка - серенькая шкурка.

Я ваш погреб стерегла,

Всех мышей перевела,

Крыс прогнала

из подвала,

Наработалась, устала.

Не пора ли обедать?

- Куд-куда, куд-куда!..

- Кто еще спешит сюда?

- Ваша курочка рябая,

Я к вам прямо из сарая.

Я не ела, не пила -

Я яичко вам снесла.

Не пора ли обедать?

Двери отперты, и вот

Мама всех к столу зовет:

Пса Арапку,

Кошку-царапку,

Курочку рябку.

Никому отказа нет,

Подан каждому обед:

Собачке в миске,

В блюдечке - киске,

Курочке-несушке -

Пшена в черепушке,

А Машеньке - в тарелке,

В глубокой, не в мелкой.

**Конспект занятия по музыке «Котик в гостях у детей».**

Цель: развивать у детей музыкальные способности во всех доступных им видах музыкальной деятельности.

Задачи:

1. Развивать:

- эмоциональную отзывчивость на музыку,

- элементарные компоненты музыкального мышления,

- чувство музыкального ритма,

- двигательную сферу,

- память, координацию.

2) Учить детей воспринимать музыку различного характера.

3) Развивать познавательные процессы, внимание, воображение, речь.

4) Заинтересовать, вовлечь малышей в подпевание.

5) Развивать умение слушать музыку, согласовывать с ней свои действия.

Оборудование: игрушки – машина и кошка; сюрпризный «Колобок» с угощением; шапочки зайца, волка, медведя и лисы.

Оформление зала: у центральной стены стоят ёлочки, пенек.

Ход занятия:

*Дети с воспитателем входят в зал.*

Муз. рук.: Здравствуйте, ребятки! Сегодня к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся

*Дети здороваются*

Муз. рук.: Давайте покажем нашим гостям, как мы научились ходить и бегать под музыку.

*Упражнение «Ходим-бегаем», муз. Е. Тиличеевой.*

*Дети садятся на стульчики.*

Муз. рук.: Ребятки! Сегодня к нам хотел придти Котик. Давайте позовем его, похлопаем дружно в ладоши.

*Дети хлопают в ладоши. Под пение муз. руководителя воспитатель ввозит зал машину, в которой сидит Котик.*

*Песня Е. Тиличеевой «Машина».*

Котик (восп): Мяу! Здравствуйте, ребятки! Я хочу вас всех приласкать, погладить по ладошкам. Покажите мне, пожалуйста, свои ладошечки.

*Коммуникативная песня – игра «Ладошечка» (рус. нар. мелодия «Я на горку шла»)*

Муз. рук.: Всех ребяток Котик приласкал, погладил. А мы с вами споем ему песенку. Садись, Котик, поудобнее и слушай.

*Песня А. Александрова «Кошка»*

Котик: Молодцы! Какая хорошая песенка! А я для вас тоже приготовил песенку. Она называется «Котик». Послушайте ее.

*Песня «Котик»*

Котик: Понравилась вам моя песенка? А хотите со мной потанцевать?

*Танец «Колобок» Т. Суворовой*

Котик: Молодцы ребята! Весело танцевали! Я привез вам волшебный колобок. Давайте, посмотрим, что же внутри? А внутри пирожки! Давайте вместе со мной споем песню «Пирожки».

*Дети поют песню. Котик благодарит детей, раздает угощения. Дети благодарят его и уходят в группу.*

**Молоко, да каша – полезная пища наша**

**( Конспект занятия в 2 младшей группе)**

*Цели:*

учить различать и называть виды круп: гречка, рис, манная крупа;

закрепить знания детей о пользе молока и молочных продуктов в рационе детского питания; уточнить представления детей о разнообразии продуктов молочного происхождения;

воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

*Оборудование*: плоскостной домик с окошком, игрушка - кот, стол, стулья; разные виды круп; бумажные тарелки с наклеенными на дно крупами, заготовки изюма, орехов, клубники из бумаги для украшения каши; кисти для клея, клейстер, клеёнки, салфетки; стаканы с молоком, накрытые салфетками, трубочки для коктейля; модели продуктов: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, глазированные сырки, сметана, масло сливочное; глубокие мисочки с разными крупами.

*Предварительная работа*: разучивание песни В. Абелян “Каша”, рассматривание разных круп, наклеивание крупы на бумажные тарелки.

*Ход занятия*

*Воспитатель* (обращает внимание на силуэт домика)

-Что за домик? В доме свет горит,

На окошке котик серенький сидит,

Бабушка Алена в домике живет,

Наших ребятишек к себе в гости ждет!

(Воспитатель повязывает платок)

Бабушка

- Здравствуйте, внучата,

Милые ребята!

Ждем мы с котиком гостей,

Ну-ка, котик, выходи,

На ребяток погляди.

(Берёт котика - игрушку, дети здороваются с ним, гладят)

– Расскажите о котике, какой он? (Мягкий, пушистый, добрый, игривый, здоровый)

– Оттого мой котик такой шустрый и весёлый, что я кормлю его полезной пищей и забочусь о его здоровье. А что любите вы кушать?

Я рада, что вы едите пищу, полезную для детского организма. Это поможет вам расти крепкими и здоровыми. Ребята, я вам хочу подарить один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется…? А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в дом, проходите, пожалуйста, гости дорогие, присаживайтесь за столы. Попробуйте волшебный напиток и угадайте его название по вкусу. Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все услышали: «Напиток здоровья - это…» (молоко).

-Пейте, дети, молоко – будете здоровы!

Молоко коровье принесёт здоровье!

– Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нем самом много витаминов и других полезных для здоровья и роста детей веществ. Кто пьёт молоко - у того растут крепкие кости, белые зубки и появляется хорошее настроение. Скорее пейте молоко, запасайтесь витаминами.

– Какие продукты можно получить на основе молока? (Творог, кефир, сметану, сыр, йогурт, сливочное масло, глазированные сырки)

*Игра «Магазин»*

– Давайте поспешим в магазин «Бурёнушка» и купим полезные для здоровья молочные продукты.

Вот сколько их много в магазине. Но купить эти продукты вы сможете только после того, как отгадаете загадки.

Из него так много разных

Вкусных делают вещей!

И всегда, с пелёнок, сразу

Всех им кормят малышей.

Нам даёт его корова,

И, конечно, ты легко

Угадаешь это слово:

Это слово … (Молоко)

Он жёлтым и солёным вышел,

Его так сильно любят мыши,

И в нём бывает много дыр.

Кто он? Конечно, это … (Сыр)

Бутербродов без него

Просто не бывает.

В каши разные его

Часто добавляют.

Мажется легко оно,

И, конечно, ясно,

Имя есть ему одно,

Это имя: … (Масло)

Он рыхлый, белоснежный,

На вкус бывает нежный,

С ним делают пирог,

Зовут его … (Творог)

Белая водица всем нам пригодится,

Из водицы белой всё, что хочешь, делай:

Сливки, простоквашу, масло в кашу нашу,

Творожок на пирожок, кушай, Ванечка, дружок! (Молоко)

– Молодцы! Все угадали. Скажите, пожалуйста, что можно сварить из молока? (Кашу, молочный суп, кисель)

– Почему полезно кушать кашу на завтрак?

– Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: « Он мало каши ел?» – Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш. У нас с утра много работы, занятий, на всё это нужно тратить не мало сил, энергии, а в каше обилие полезных витаминов и веществ. Какую кашу вы любите больше всего?

– Давайте и мы с вами сейчас сварим вкусную молочную кашу.

*Физминутка (Исполнение отрывка из песни В. Абелян “Каша”)*

На плите в кастрюле

Каша пыхтела. дети показывают

Всех ребятишек

Угостить хотела! Встают в круг, взявшись за руки

. Манная, манная Гладят животики:

Каша желанная. правой рукой,

Вкусная, нежная, левой рукой.

Очень полезная! Показывают большой палец,

обеими руками.

– Вот какая вкусная получилась каша. Возьмите тарелочки с любимой кашей. Какую кашу ты сварила, Оля? А ты, Стёпа?

– Каждая каша по-своему вкусна и полезна. Кто знает, как можно сделать кашу ещё более аппетитной? (Добавки в нее положить: орехи, фрукты, изюм, курагу и т. д.)

*Игра «Найди добавку» с массажем рук*

– Я предлагаю вам стать кулинарными художниками и украсить свою кашу добавками, Их вы найдёте в мисочках с крупой. Опускайте руки в крупу и на донышке миски ищите добавки. Кто нашёл – выкладывайте на свою кашу, когда найдёте все добавки, можете приклеивать их.

Дети украшают кашу, в это время звучит музыка. По окончании рассказывают, кто что добавил, чтобы каша была вкусней и полезней.

*Итог занятия*

– Молодцы! Как красиво у вас получилось украсить кашу. Вы настоящие творцы – поварята! И я думаю, что даже те, кто до сегодняшнего дня не ел кашу, обязательно её полюбят и расскажут своим друзьям о пользе русской каши.

*Повторение хором стихотворения*

Кашу молочную любят малыши!

Вкусную, душистую едят от души.

Любят её с маслом, любят с молоком

Станут все красивыми

И сильными потом!

**ЭТИКЕТ ДЛЯ КАРАПУЗОВ**

*Сегодня мы поговорим о том, как надо вести себя во время еды. Можешь разучить эти коротенькие стишки-правила, чтобы потом рассказывать их своим друзьям.  
Итак...*

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ**  Аккуратно кушай хлеб - Это кухня, а не хлев.  Не вертись юлой на стуле, Головой не лезь в кастрюлю.  Супчик кушай аккуратно, Не выплевывай обратно.  Пей чаек, не проливая! Что за лужица большая?  Что за грохот? Что упало? Маша за столом мечтала.  Не корми котлетой кошку, А сама поешь немножко.  Вытирай салфеткой рот И не капай на живот.  Ложкой ешь кисель и кашу, Суп, пюре и простоквашу.  Вилкой можно брать картошку, Мясо, рис... Не надо ложкой!  Ручкой можно брать пирог, Глазированный сырок.  И скажи спасибо всем, У кого ты пищу ел. |

**Сюжетно-ролевая игра «Семья»:**

**сюжет:** **«Одеваемся на прогулку».**

*Цель:* развивать у детей умение подбирать одежду для разного сезона, научить правильно называть элементы одежды, закреплять обобщенные понятия «одежда», «обувь», воспитывать заботливое отношение к окружающим.

Оборудование: куклы, одежда для всех периодов года (для осени, маленький шкафчик для одежды и стульчик.

Ход игры:

В гости к детям приходит новая кукла. Она знакомится с ними и хочет поиграть. Но ребята собираются на прогулку и предлагают кукле идти с ними. Кукла жалуется, что она не может одеваться, и тогда ребята предлагают ей свою помощь. Дети достают из шкафчика кукольную одежду, называют ее, выбирают то, что нужно сейчас одеть по погоде. С помощью воспитателя в правильной последовательности они одевают куклу. Затем дети одеваются сами и выходят вместе с куклой на прогулку. По возвращении с прогулки дети раздеваются сами и раздевают куклу в нужной последовательности, комментируя свои действия.

**Мастер – класс для родителей**

**«Приготовление полезного шашлыка»**

*Оборудование*: фрукты, нарезанные кубиками, длинные деревянные шпажки, тарелки; стаканы, минеральная вода, нарезанные дольками апельсины, трубочки и «зонтики» для коктейля.

*Ход мастера-класса*

Воспитатель рассказывает детям о труде повара, напоминает о пользе овощей и фруктов для здоровья, предлагает приготовить для мам и пап полезный фруктовый шашлык и коктейль «Светит солнышко».

Дети нанизывают на шпажки кубики фруктов, откладывают на тарелочку. В стакан кладут дольку апельсина, с помощью взрослого наливают минеральную воду, добавляют трубочку и «зонтик» для коктейля. При наличии хорошей координации движений у детей угощают родителей сами или с помощью воспитателя. Аналогичные угощения, заранее приготовленные детьми и взрослыми, предлагаются детям.