

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

ПРОЕКТ
«Правильно питайся – здоровья набирайся!»



Руководитель проекта – воспитатель
Савкатова А.Я.
Участники проекта: дети, родители,
педагоги

г. Сургут

Информационная карта проекта

<i>Полное название проекта</i>	«Правильно питайся – здоровья набирайся!»
<i>Авторы проекта:</i>	Воспитатель : Савкатова А.Я.
<i>Участники проекта:</i>	Дети, родители воспитанников, педагоги
<i>Тип, вид проекта:</i>	краткосрочный, познавательно-исследовательский, групповой
<i>Срок реализации проекта</i>	с 01.04.2024 по 30.04.2024
<i>Цель</i>	Расширение представлений у дошкольников среднего возраста знаний о здоровом питании.
<i>Количество участников проекта (взрослые и дети):</i>	23 человека
<i>Форма проведения:</i>	занятие, индивидуальная работа с детьми
<i>Ожидаемый результат:</i>	У детей сформируются понятия: «правильная еда», «здоровый образ жизни», приобретут знания по теме «здоровое питание». Разовьются творческие способности, коммуникативные навыки.
<i>Задачи проекта:</i>	Познакомить детей с понятием «правильное питание», «витамины». Формировать знания о «правильных» и «вредных» продуктах питания. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности. Формировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности. Прививать потребность к здоровой еде. Воспитывать ценностное отношение к продуктам питания
<i>Ресурсное обеспечение:</i>	Подборка методической и художественной литературы и иллюстраций. Экологический уголок. Методический инструментарий: конспекты занятий, картотека дидактических

	игр и т.д. Технические средства: ноутбук, магнитофон, фотоаппарат и т.д.
--	--

Содержание проекта:

<i>Образовательные области</i>	<i>Вид деятельности</i>
Социально-коммуникативное развитие	Проведение тематических занятий, индивидуальных бесед. Выставка творческих работ
Речевое развитие	Знакомство детей со стихами, отгадывание загадок
Физическое развитие	Проведение физических минуток, подвижные игры
Художественно-эстетическое развитие	Рисование, аппликация, лепка из пластилина
Познавательное развитие	Дидактические игры,
Игровая деятельность	
Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Найди нужный витамин», «Четвертый лишний», «Найди полезный продукт», «Доскажи словечко». Подвижная игра: «Овощи-фрукты» Пальчиковые игры по теме «Овощи», «Фрукты». Сюжетно ролевые игры: «В магазине», «Помогаем маме готовить».	

Методическое сопровождение:

- конспекты мероприятий;
- просмотр познавательного видео;
- консультации для родителей;
- творческая деятельность.

Продукт проекта:

- проведение тематического развлечения «В гостях у Витаминки»;
- создание презентации «Правильно питайся – здоровья набирайся»;
- оформление выставки книжек-малышек «Витаминка»;
- оформление альбома «Мамина полезная еда»;
- фотоальбом «Любимое блюдо семьи».

Формы работы с родителями:

- провести беседы, консультации о необходимости соблюдения правил здорового питания;
- привлечь к подбору необходимого материала;
- продолжать пропагандировать полезные продукты, периодически проводить консультацию о здоровом питании.

Введение

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия. Оно обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений, как отставание в росте, малокровие, ожирение, аллергические проявления, расстройства пищеварения. Питание показывает определяющее влияние на развитие центральной нервной системы ребенка, его интеллект, состояние работоспособности, содействует формированию организма, способного преодолевать сложности жизни.

Проблема

Для чего нужны витамины? Что такое правильное питание? Для чего нужен режим дня?

Актуальность проекта

Во время принятия пищи в детском саду в нашей группе систематически проводятся беседы с детьми о пользе тех или иных продуктов. Во время одной из бесед я спросила у детей «Вы знаете, что такое витамины?» и тогда они мне ответили, что «витамины- это такие вкусные таблетки, которая нам мама дает». Из этого ответа мне стало понятно, что дети не знают о наличии витаминов в продуктах питания. Дети проявили большой интерес к беседе о витаминах в продуктах. Так мы решили узнать о них больше.

Цель проекта: расширение представлений у дошкольников среднего возраста знаний о здоровом питании.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с понятием «правильное питание», «витамины».
2. Формировать знания о «правильных» и «вредных» продуктах питания, умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
3. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.
4. Прививать потребность к здоровой еде.
5. Воспитывать ценностное отношение к продуктам питания

Этапы реализации проекта

Этап подготовительный:

- анализ предметной среды группы;
- беседа с детьми и родителями;
- формулирование целей и задач проекта;
- подбор и изучение литературы по теме проекта.

Основной этап:

- создание в группе условий для реализации проекта;
- деятельность в соответствии с картой проекта.

Итоговый этап:

- мини-библиотека книжек-малышек «Витаминка»,
- создание презентации «Любимое блюдо семьи!»,
- тематическое занятие «В гостях у Витаминки»

Ожидаемые результаты:

Для детей: У детей сформируются понятия: «правильная еда», «здоровый образ жизни», приобретут знания по теме «здоровое питание».

Разовьются творческие способности, коммуникативные навыки.

Для родителей: Повышение заинтересованности родителей к совместной деятельности с детьми, взаимодействию с детским садом.

Последовательность реализации проекта

№ этап а	Название этапа	Мероприятие	Самостоятел ьная деятельность детей	Работа с родителями
1	Подготовит ельный	Обсуждение проблемной темы; Создание условий для реализации проекта исходя из поставленных задач; Изучение художественной литературы по теме; Подбор иллюстраций по теме проекта; Разработка сценария итогового развлечения для детей; Обогащение развивающей среды:	Рассматриван ие иллюстраций Изготовление тематических рисунков	Освещение проблематики проекта, обсуждение. Подготовка информационно го и наглядного материала для просвещения родителей: - изготовление наглядного материала для родителей

		Центр «Книги» - книгами и иллюстрациями по теме. Центр ИЗО - тематические раскраски Распределение заданий для детей; Оформление группового помещения к мероприятию. Изготовление афиши к мероприятию Планирование НОД в соответствии с темой проекта Разработка сценария развлечения для детей «В гостях у Витаминки».		(«книжка-раскладушка», памятки), для детей (наглядность для занятий); - разработка анкеты для родителей; Разработка «домашнего задания» для родителей и детей по проблемной теме
2	Основной	Образовательная область <i>ОО«Социально-коммуникативное развитие»</i> Проведение тематических занятий, индивидуальных бесед. Оформление выставки художественной и познавательной литературы по теме. Дидактические игры: «Аскорбинка и ее друзья», «Найди нужный витамин», «Четвертый лишний», «Найди полезный продукт», «Доскажи словечко». Подвижная игра: «Овощи-фрукты» Пальчиковые игры по теме «Овощи», «Фрукты». Сюжетно ролевые игры: «В магазине», «Помогаем маме готовить». <i>ОО «Речевое развитие»</i> Коммуникация: Беседы – «Правильно питаться. Это как?», «Какие витамины живут в продуктах	Образовательная деятельность по реализации проекта Создание продуктов образовательной деятельности.	Обсуждение текущей работы, обмен мнениями.

		питания?», «Какие бывают витамины?» «Какую еду мы называем полезной?». Чтение и заучивание стихов про овощи, фрукты; стихи – А.Митрофанович «Каша», О.Русенко «Вкусный суп», Л.Зилберг «Витамины», К.Луцис «Здоровый желудок», Т.Шарыгина «Ваза с фруктами». Сказки: Б.Гримм «Горшочек каши», Н.Носов «Горшочек каши». Словотворчество – физминутка «Винегрет» <i>ОО «Художественно-эстетическое развитие»</i> Продуктивная деятельность: Лепка «Блюдо с витаминами» Рисование «Полезные продукты». <i>ОО «Познавательное развитие»</i> Проблемные вопросы: «Что такое правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему продукты называются вредными?», «Что такое витамины?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть здоровым?» Исследовательская деятельность: «Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились?», «Если ешь одно и то же, что произойдет?» <i>ОО «Физическое развитие»</i> Подвижная игра: «Овощи-фрукты», «Лукошко», «Зайка и капуста»		
--	--	---	--	--

		Пальчиковые игры по теме «Овощи», «Фрукты». Тематические физминутки		
3	Заключительный	Проведение тематического развлечения «В гостях у Витаминки»; Создание презентации «Правильно питайся – здоровья набирайся» Оформление выставки книжек-малышек «Витаминка» Оформление альбома «Мамина полезная еда» Фотоальбом «Любимое блюдо семьи»	Обсуждение с детьми работы, проведенной по теме проекта; Участие в мероприятиях	Обмен мнения по поводу проведенной работы. Помощь в организации и проведении заключительных мероприятий. Демонстрация родителям фотоотчета мероприятия.

Литература:

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса;
2. Большая энциклопедия для дошкольников, 2002.
3. Боровская Э. «Здоровое питание школьника», «Эксмо» 2010 г.
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях . Издательство «Мозаика-Синтез», 2006г.
6. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова
7. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
8. Ресурсы сети Интернет:
 1. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-zdorovoe-pitanie-zalog-zdorovya-918231.html>
 2. <https://www.babyblog.ru/library/article/ppitanie-vnbspdetskom-sadup>
 3. <https://pitanierobenka.ru/zdorovoe-pitanie-v-detskom-sadu>
 4. <https://rulaws.ru/acts/MR-2.4.5.0107-15.-2.4.5.-Gigiena.-Gigiena-detey-i-podrostkov.-Detskoe-pitanie.-Organizatsiya-pitaniya-d/>

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОЕКТУ

Приложения к проекту:

Приложение 1 - Консультация для родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок».

Приложение 2- Картотека пословиц и поговорок «Продукты питания, еда».

Приложение 3- Картотека дидактических игр «Культура питания».

Приложение 4- Картотека загадок «Полезные продукты».

Консультация для родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок»



Общеизвестный факт, чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным, здоровым и съеденным с удовольствием! Когда дело касается детей, здоровая пища – вопрос особенно острый.

Все родители знают о пользе и вреде продуктов, аллергических реакциях, но не каждая мама действительно ответственно выбирает продукты для ребенка. В нашем государстве очень строгий подход к питанию в детских учреждениях. Для него установлены соответствующие нормы. Приходя в детский сад, каждый родитель может увидеть меню и нормы питания, а о вкусовых качествах лучше спросить у детей. Конечно, не все блюда нравятся. Про кашу, кисель (и мало ли что еще) ребенок, может сказать «фу». Это понятно, невозможно удовлетворить все пристрастия детей. Много зависит, как питается ребенок в семье.

Кормят ли его с ложки или балуют любимыми шоколадками вместо полноценной пищи. Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругерт, и т.д. И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы. А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду! А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой. Подавая детям блюда на стол, мы стараемся

рассказать о пользе этого продукта. Чаще всего дети, глядя друг на друга, с удовольствием едят суп, запеканки и омлеты.

Вспомните детство – такие суфле и запеканки не всегда дома приготовят. Ребенок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины). Пища должна быть разнообразной, сбалансированной и содержать необходимое соотношение компонентов питания. Питание должно опережающее сопровождать все процессы роста и развития организма ребёнка, другими словами, подрастая, ребёнок не должен испытывать нехватку пищи и питательных веществ.

Меню детского сада по установленным нормам имеет тщательно просчитанную энергетическую ценность. Например, дневная норма для ребенка младше трех лет составляет 1540 ккал, а старше трех лет – 1900 ккал. Именно, исходя из этих цифр, и подбирается меню в детском саду. Первым делом в детском саду ваш малыш получит завтрак - иногда это молочная каша, бутерброд со сливочным маслом и сыром, чай или какао.

Чуть позже по распорядку следует второй завтрак, на который обычно дают либо фруктовый сок, либо фрукт или кисло-молочный продукт. Обед – самая важная трапеза, которая состоит из полноценного первого, второго с гарниром, салата из овощей, ну и, конечно, сок или компот в качестве третьего. После сна детки обычно полдничают – чаще всего на полдник в саду дают блюда из творога, вкусные булочки или пирожки, чай. В каждом дошкольном учреждении детей кормят полноценно и качественно. Вот почему рацион детей в детском саду довольно разнообразен. Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться. Чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Помните! Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело. Приятного аппетита!!!

КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК

По теме «Продукты питания, еда»



Пословицы о здоровом питании помогают приучить ребенка к правильному пищевому поведению, уважению к еде, рациональному выбору продуктов. С их помощью можно донести ребенку то, что сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов. Если не объяснить маленькому человеку, что можно есть, а от чего нужно воздержаться, это может привести к серьёзным последствиям.

Аппетит больного - умнее лекарский головы (русская).

Аппетит приходит во время еды (марийская, русская, турецкая, французская).

Аппетит — лучший повар (французская).

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится (русская).

Беда — бедой, а еда — едой (русская).

Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок (немецкая, французская).

Без соли невкусно, а без хлеба несытно (русская).

Бездельник умирает от холода, обжора — от голода (русская).

Беззубому каша — папаша, а кисель брат родной (русская).

Болезнь - не беда, коли есть хлеб и вода, хлеб выкормит, вода выпоит (русская).

Больному — вкусный кусок (курдская).

Благоразумье проявляй: меньше горького, больше сладкого потребляй (узбекская).

Большая сыть — брюху вредить (русская).

Больше положенного не ешь (азербайджанская).

Большой кусок застревает в горле (арабская).

Большой кусок рот разорвет, а маленький досыта накормит (карельская).

Брюхо больного умнее лекарской головы (русская).

Брюхо — злодей: старого добра не помнит (русская).

Брюхо не мешок: в запас не поешь (русская).

Брюхо свой предел знает (русская).

Будь умерен в еде, но не в работе (даргинская).

Быстро досыта наестся — плохо для желудка, быстро разбогатеть — для жизни плохо (монгольская).

Быстро съеденная пища плохо переваривается (африканская).

В еде себя не неволь: живот заболит (турецкая).

Вари столько, сколько сможешь съесть (персидская).

Виноград — не град, не бьет, не валит, а на ноги ставит (русская).

Вместо соли не лижи мед (турецкая).

Вода вымоет, а хлеб выкормит (русская).

Все гибнет от худобы, а человек от лишнего жира (азербайджанская).

Все, что попало в желудок, — пища (африканская).

Всходы крепнут от воды, ребенок здоровеет от молока (китайская).

Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузов кладут (русская).

Всякому овощу свое время (русская).

Выпей чайку — позабудешь тоску (русская).

Выпьешь чаю — прибавится силы (китайская).

Где есть чай — там и под елью рай (русская).

Глаза ели бы, да живот не принимает (карельская).

Голод все чувства глушит (тамильская).

Голод живота не пучит, а легко ходить научит (русская).

Голод — лучший повар (русская).

Голод пуще огня жжет (тамильская).

Голодный живот не лопнет (карельская).

Даже кролик может умереть от обжорства (тибетская).

Дело не в рождении, а в питании (армянская).

Дерево держится своими корнями, а человек пищей (азербайджанская).

Дети, которых перекармливают, часто болеют (китайская).

Для еды — соль/для соли — мера (туркменская, узбекская).

Для обжоры что пир, что поминки — все равно (африканская).

Еда любит меру (осетинская).

Еда — пища тела, сон — пища бодрости (ингушская, чеченская).

Если нет мяса, и грибы идут в суп (африканская).

Если хочешь здоровья, не ешь много; если хочешь почета, не говори много (азербайджанская).

Если хороши щи, так другой пищи не ищи (русская).

Ешь больше рыбки — будут ножки прытки (русская).

Ешь в меру и будешь сыт (тамильская).

Ешь вполсыта, пей вполпьяна, проживешь век до полна (русская).

Ешь, да не жирей — будешь здоровей (тамильская).

Ешь, да не объедайся, говори, да не заговаривайся (вьетнамская).

Ешь лук — чище зубы будет (русская).

Ешь мало — проживешь долго (арабская).

Ешь, не наедайся, пей, не напивайся, вперед не кидайся, в середку мешайся, позади не оставайся (русская).

Ешь, пей в меру — не будешь болеть животом (африканская).

Ешь поменьше, чтобы к врачу не ходить (курдская).

Ешь с голоду, а женись смолоду (русская):

Желудок обжоры — бездонное ущелье (армянская).

Желудок — плохой советчик (немецкая).

Из винограда течет жизнь (немецкая).

Из-за брюха пропадает голова (чувашская).

Излишняя сладость пуще горечи (немецкая, французская).

Испорченная пища — яд (турецкая).

Кисель зубов не портит (русская).

Когда ешь — будь умерен, когда даришь — будь щедр (бирманская).

Когда ешь соленое, не забывай о последствиях (вьетнамская).

Когда жуешь, не спеши — и пальму сжевать можно (тамильская).

Когда я ем, то глух и нем (русская).

Коль ешь понемногу, аппетит всегда будет (китайская).

Кому сласти — друзья, тому его зубы — враги (турецкая).

Кто долго жует, тот долго живет (турецкая).

Кто ест виноград, тот ест сгущенное солнце (румынская).

Кто ест, когда уже сыт, тот своими зубами себе могилу роет (туркменская, турецкая).

Кто ест лук, того бог избавит от вечных мук (русская).

Кто жаден до еды — дойдет до беды (вьетнамская).

Кто много ест, у того аппетита не бывает (индонезийская).

Кто много ест, испортит желудок (африканская).

Кто натошак ест, не хворает (азербайджанская).

Кто от жира еле дышит — здоровьем не пышет (турецкая).

Кто слишком много ест, не сможет спать (шумерская).

Лакомств тысяча, да здоровье одно (хинди).

Лакомство — пьянству брат (английская).

Ложись спать с голодным желудком – проснешься бодрым (ассирийская).

Лучше горькое, чем приторно-сладкое (бурятская).

Лучше недожаренное, чем пережаренное (сербская).

Лучше хороший желудок, чем хороший повар (английская).

Малая пища - здоровью защита (туркменская).

Масло коровье - кушай на здоровье (русская).

Мед и лук – здоровью круг (русская).

Мед ко всякому блюду кстати (осетинская)

Мельница сильна водой, а человек - едой (русская).

Меньше сахара – больше здоровья (чешская).

Морковь прибавляет кровь (русская).

Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть (греческая, латинская, немецкая).

На еду — герой, на выпивку — лев, а на работе — трусливый заяц (русская).

На работе — как бы присесть, а за обедом как бы побольше съесть (русская).

На ужин кефир нужен (русская).

Натошак и песня не поется (русская).

Не все в рот, что око видит (карельская.)

Не всякая текучая вода для питья годится (азербайджанская).

Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши (вьетнамская).

Не мы хлеб носим, а хлеб нас (русская).

Не поужинавши легче, а поужинавши лучше (русская).

Не пригоже есть лежа (русская).

Не приучай брюхо к двум хлебам, а тело к двум кафтанам (русская).

Не соль ешь, а ешь с солью (тамильская).

Не разжевав, вкуса не узнаешь (русская).

Не торопись в еде - подавишься (корейская).

Не уходи поутру голодным, если тома есть рис (вьетнамская):

Несолоно есть, что с немилым целоваться (русская).

Нет ничего тяжелее пустого желудка (русская).

Ни один рог без капусты не живет (русская).

Нигде так не раскрывается человек, как во время еды (английская).

От излишней пищи заболит живот или голова (туркменская).

От многословия болит голова, от обжорства желудок (грузинская).

От обжорства глупеют (турецкая).

От печеного хлеба живот не болит (даргинская).

От плохого зерна и куры слепнут (русская).

От сладкой еды - беды (бенгальская).

Пей чай — удовольствие получай (туркменская).

Пища — основа человека (киргизская).

Пища хороша в свое время (древнеегипетская).

По глазам видно, что в животе делается (осетинская).

Пока у тебя есть зубы, можешь жевать камни, но какая же еда, если нет зубов (киргизская).

Полному желудку кошмары снятся (ассирийская).

Поменьше плова - голова здорова (азербайджанская, туркменская).

После еды нужно постоять или шагов тысячу пройти (немецкая).

После обеда немного посиди, после ужина побольше походи (немецкая).

Посоли да поперчи, будут добрые харчи (русская).

Правильно лечит тот, кто правильно кормит (русская).

Прежде жуй, а потом глотай (русская).

Прежде чем наедаться соуса, подумай о жажде, которая тебя будет мучить (вьетнамская).

Предусмотрителен тот, кто думает о желудке (турецкая).

Проще насытить брюхо обжоры, чем его глаза (русская).

Работает упорно и ест заодно (русская).

Раненый уснет, а голодный нет (азербайджанская).

Родившийся должен кушать, растущий должен спать (карельская).

Рыбу ешь свежую, рис ешь созревший (китайская).

Рыбу перевари, говядину не довари (русская).

Сам сыт, а глаза голодны (русская).

Сама болезнь скажет, что хочет, (русская).

Самовар кипит л- уходить не велит (русская).

Самое вкусное блюдо то, которое ешь голодным (эфиопская).

Самые точные часы — желудок (чешская).

Свою болезнь ищи на дне тарелки (китайская).

Сено не твое, но ведь сеновал твой (азербайджанская).

Сладкая вода не всегда полезна (русская).

Сладкого — не досыта, горького - не до слез (африканская).

Сладкая еда полезна для тела, но вредна для костей (китайская).

Сладкое помаленьку едят (удмуртская).

Словоохотливость ведет к беспокойству, чревоугодие к расстройству желудка (афганская).

Съеденное вечером впрок не пойдет (армянская).

Сытого кормить — только вредить (арабская).

Сытый голодного не понимает (русская).

У кого зубы слабы, тот ищет еду помягче (туркменская).

У сытого коня восемь ног (мордовская).

Ужин не нужен, был бы обед дружен (русская).

Укороти ужин — это удлинит жизнь (немецкая).

Умеренная пища — отрада уму (тамильская).

Умеренность — мать здоровья (латинская, русская).

Умеренность в еде полезней, чем сто врачей (хинди).

Умеренный в еде — всегда здоров (хинди).

Хвораю — ем по караваю, не могу — ем по пирогу (русская).

Хлеб всему голова (русская).

Хлеб да вода — здоровая еда (русская).

Хлеб крепит (удмуртская).

Хлеб на стол — так и стол престол, а хлеба ни куска — так и стол доска (русская).

Хлеб не шуба, а греет (удмуртская).

Хлеб, соль и вода — молодецкая еда (русская).

Хорошее питание — основа здоровья (азербайджанская).

Хорошо пережеванное — наполовину переваренное (немецкая).

Хорошо прожухешь — сладко проглотишь (мордовская).

Холод не терпит голода (русская).

Хороший желудок может все перенести (немецкая).

Хороший скакун мало ест — долго живет (туркменская).

Чай напиток не хмельной, можно выпить и другой (русская).

Человека приводит к бедам его желудок (казахская).

Чем больше пожухешь — тем больше проживешь (русская).

Чрезмерная сытость делает человека вялым (латинская, немецкая).

Что полезно для печени, вредно для почек (арабская).

Щи да каша — пища наша (русская).

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР

По теме «Культура питания»



Игры для детей от 3 до 7: «Полезно — вредно», «Вместе — отдельно», «Чудесный мешочек», «Что можно приготовить из этих продуктов?», «Что, где растет?», «Соберем урожай», «Путешествие в страну «Витаминию», «Волшебная кастрюля», «Витаминная азбука», «Свари борщ», «Вершки и корешки», «Правильно — неправильно», «Полезно — вредно».

Цель: Привитие дошкольникам культуры питания.

1. Детям 3-4 лет раздают картинки с изображением продуктов питания (до 4-5 наименований). Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую половину белого цвета раскладываются полезные продукты, в другую — красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.

2. Детям 4 лет даются картинки с изображением 5-8 наименований продуктов питания. Картинки висят на бечевочке, на шее. Дети двигаются по участку (бегают, ходят, прыгают), на сигнал «Стой» останавливаются и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезные продукты — белый шнур, вредные — красные шнур).

3. Дети 5-7 лет выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к белому — полезные продукты, к красному — вредные.

«Вместе — отдельно»

Цель: закрепить представления о совместимости продуктов.

Дети 5-7 лет получают карточки с бечевкой. На них изображены продукты питания. Вначале дети двигаются (бегают, прыгают, ходят), на сигнал «1, 2, 3 — пару себе найди» дети становятся в пару с тем, у кого изображен продукт совместимый с его картинкой. У кого получается пара, становится на разложенный на полу шнур.

«Что, где растет?» (игра для детей 5-7 лет)

Цель: закрепить знания детей о том, где растут те или иные продукты питания. Дети сидят или стоят полукругом, воспитатель перед ними. Она показывает по одной картинке с изображением овощей, фруктов, хлебных изделий, масла, сыра и т.д. Дети должны отгадать, где они растут.

Варианты: «Кто больше расскажет?», «Вершки и корешки», «Чудесный мешочек».

Для приобретения и закрепления знаний о блюдах, приготовленных из тех или иных продуктов, можно организовать игру с набором картинок, на которых изображены продукты питания. Сначала дети подбирают картинки для того или иного салата, потом второго блюда (например, котлеты, запеканки творожной и др.) и в последнюю очередь третьих блюд.

«На кухне» (для детей 5-7 лет)

Цель: учить детей классифицировать «продукты» для приготовления пищи. Дети распределяются на 3 команды. Каждая из них по выбору готовит одно из блюд (отбирают картинки). Кто быстрее «сварит» то или иное блюдо? Потом дети меняются местами и «варят» другие блюда.

«Свари борщ» (для детей 4-5 лет)

Цель: дать детям представление о том, как приготовить суп, закрепить знания об овощах, крупах и т.д. Детям дается набор картинок с изображением продуктов, нужных для борща. Дети по указанию воспитателя кладут в кастрюлю в определенной последовательности соответствующие продукты.

Варианты: «Сварим гороховый суп», «Суп-рассольник», «волшебная кастрюля», «Что можно приготовить из этих продуктов» и др. «Соберем урожай» (для детей 3-7 лет)

Цель: закрепить обобщенные слова: фрукты, овощи, умение раскладывать их в соответствующую тару. Воспитатель разбрасывает по полу, земле картинки, например, с изображением фруктов и овощей. По сигналу «1, 2, 3 — фрукты, овощи собери» дети собирают фрукты в вазу или корзину (нарисованы ваза, корзина с прорезями).

«Правильно — неправильно» (для детей 3-7 лет)

Цель: закрепить правила поведения детей во время приема пищи.

Игра проводится по аналогии игры «Полезно — вредно». Дети подходят к столу, на котором лежат перевернутые картинки с изображением правильного — неправильного поведения за столом во время еды и становятся на 2 стороны зала или площадки. Одни — влево, если считают, что там нарисовано правильное поведение, другие становятся, напротив. Для закрепления этических навыков можно с детьми провести игру «Что сначала, что потом?», в которой детям нужно по порядку разложить картинки на столе, например, сначала вымыть руки, сесть за стол, проверить кулачком или ладонью правильно ли задвинут стул к столу, затем пожелать приятного аппетита своему соседу по столу или всем детям, сидящим за этим столом. Взять хлеб, правильно ложку (вилку) и приступать к трапезе.

Помогать хлебом набирать в ложку (вилку) пищу. При употреблении второго блюда нужно отделять маленькие кусочки от большого и, взяв в рот, хорошо прожевать их. Во время пережёвывания не разговаривать. Следить за посадкой, руками (локти не должны стоять на столе). Если что-то на столе трудно достать, попросить вежливо товарища подать хлеб, салфетку и т.д. При употреблении супа не выкладывать на края тарелки лук и др. продукты. Когда остается мало супа в тарелке, нужно от себя откинуть тарелку и доесть содержимое. После приема пищи вытереть губы салфеткой и прополоскать рот. Хорошо, если эти правила закрепляются на практике. Во время приема пищи учить детей соблюдать их и в некоторых случаях

напоминать о некоторых правилах этикета. Можно использовать во время питания пословицы об этикете или о продуктах, из которых приготовлено то или иное блюдо.

Игры и упражнения по теме: «Продукты питания»

Цели: Расширить знания детей о продуктах питания. Обогащить активный и пассивный словарь детей по данной теме. Учить внимательно слушать и понимать стихотворный текст. Формировать представления о цвете, положении в пространстве (на, за, перед, рядом, верх-низ, право-лево), геометрических фигурах (прямоугольник, квадрат, треугольник, круг, овал), величине (большой-маленький). Учить детей находить точно такой же предмет, а также предмет, отличающийся от остальных. Совершенствовать навыки наклеивания, лепки, рисования карандашом прямых вертикальных линий. Учить детей находить середину предмета. Учить детей резать бумагу ножницами. Развивать мышление, мелкую моторику, координацию движений. Упражнять в умении согласовывать свои действия со словами песни. Воспитывать желание быть аккуратным при приеме пищи, пользоваться салфеткой.

Дидактическая игра «Купи в магазине точно такой же продукт»

Детям раздаются пустые упаковки из-под различных пищевых продуктов. Дети должны пройти к «магазину» (где расставлены такие же упаковки) и выбрать-«купить» точно такой же продукт.

Дидактическое упражнение «Что несъедобное?» — Посмотрите на картинку внимательно и покажите, что несъедобное, что нельзя съесть.

Рисование «Проведи линию от продукта до тарелки» Дети карандашами проводят вертикальные прямые линии от продукта до тарелки.

Упражнение «Пицца» — Приготовьте настоящую пиццу — положите сверху кусочки колбасы, сыра, грибов, помидоров.

Рассматривание картинок — Вы любите кушать печенье, булочки, хлеб. Посмотрите и послушайте как и из чего они получились. (Показ картинок сопровождается рассказом взрослого).

Картинка «Колосья».

Картинка «Зерно».

Картинка «Мука».

Картинка «Тесто».

Картинка «Хлебобулочные изделия».

Дидактическая игра «Машина-хлебовоз» — Положите перед собой листы бумаги с нарисованным городом и возьмите в руки машину-хлебовоз. Вы будете водителями и поведете машину в нужном направлении. — Поставьте машину в левый верхний угол. Здесь находится хлебозавод и в машину погрузят свежий хлеб, булки и другие вкусные продукты. Проведите машину в центр, в самую середину. Теперь машина поехала вправо. Теперь вниз по улице. Машина остановилась перед высоким домом. Дальше машина поехала влево. Остановилась за низким домом. Машина поехала вверх по улице. Машина вернулась на хлебозавод.

Дидактическая игра «Разложи продукты по тарелкам» — Вот перед вами овощи и фрукты. Назовите их: огурцы, помидоры, сливы, груши. Назовите, какого они цвета? Зеленые огурцы, красные помидоры, желтые груши, синие сливы. Разложите их по тарелочкам подходящего цвета.

Дидактическое упражнение «Сортируем фасоль» — Вот на тарелочке смешалась фасоль. Есть фасоль белая, большая, а есть фасоль коричневая, маленькая. Разложите фасоль: большую — на большие тарелки, а маленькую фасоль — на маленькую тарелку.

Дидактическая игра «Разложи конфеты» — Подбирайте конфеты подходящей формы и раскладывайте их на картинке. Игра с прищепками «Конфетки на палочках» — Вот перед вами конфетки. Покажите конфету красного цвета, желтого, синего, зеленого. А теперь подберите к каждой конфете палочку такого же самого цвета.

Дидактическое упражнение «Раздели пополам» — Возьмите ножницы и разрежьте пополам колбасу, хлеб.

Дидактическое упражнение «Найди гриб, непохожий на остальные» — Покажите гриб, который не похож на все остальные грибы.

Дидактическое упражнение «Сушим грибы» — Белки сушат грибы на сучках деревьев. А люди развешивают грибы сушиться на веревочке. Вот и мы сейчас развесим грибы сушиться на веревочке с помощью прищепок.

Дидактическое упражнение «Хорошо и плохо»

Дети рассматривают картинку и объясняют, какой ребенок ведет себя за столом хорошо, а какой плохо. — А как вы ведете себя за столом? Старайтесь кушать аккуратно. Чтобы не испачкаться. Пользуйтесь салфеткой. Чтобы вытереть ротик после еды. Покажите, как вы вытираете ротик салфеткой.

Дидактическое упражнение «Исправь ошибки Незнайки»

Цели: развивать внимание, мышление (анализ), логику; формировать желание помочь товарищу, если он ошибся.

Педагог в роли Незнайки читает грамматически неправильно построенное предложение. Дети исправляют ошибки и объясняют правильный вариант. Лена купила клубника сок. (Клубничный сок.) Баня съел шоколад мороженое. (Шоколадное мороженое.) Маша приготовила картошка пюре. (Картофельное пюре.) Папа принес кабачок икру. (Кабачковую икру.) Бабушка испекла яблоко пирог. (Яблочный пирог.) Лида сварила вермишель суп. (Вермишелевый суп.) В магазине продают мясо фарш. (Мясной фарш.)

Дидактическое упражнение «Отгадай и назови»

Цели: развивать внимание, воображение, речь; формировать умение соблюдать очередность, не перебивать сверстников.

Педагог читает по своему выбору определения к понятиям. Дети угадывают, что это. Фрукты и ягоды, сваренные в сахарном сиропе, - это ... (варенье) Ломтик хлеба с маслом, колбасой, сыром - это ... (бутерброд). Лошадиное молоко - это ... (кумыс). Крупа, сваренная на молоке, - это ... (молочная каша) и т.п.

Дидактическая игра «Откуда хлеб пришел?»

Цели: развивать память, логическое мышление, диалогическую речь; воспитывать уважение к труду хлеборобов и пекарей.

Педагог задает вопросы, на которые дети должны по очереди быстро ответить, а потом найти картинку, подтверждающую ответ и изображающую этап производства

хлеба. Если ребенок не отвечает, то он платит фант, а спрашивают следующего. Когда все картинки будут выложены, педагог вместе с детьми проверяет правильность выстроенной последовательности производства хлеба. При этом педагог может пугать детей, высказывать сомнения, побуждать их объяснять свои ответы и делать умозаключения. Откуда хлеб пришел? (Из магазина.) А в магазин как попал? (Из пекарни.) Что делают в пекарне? (Пекут хлеб.) Из чего пекут хлеб? (Из муки.) Из чего делают муку? (Из зерна.) Откуда берут зерно? (Из колоса пшеницы или ржи.) Откуда берут пшеницу? (Выросла в поле.)

Игра-тренинг «Поварята»

Цели: развивать коммуникабельность; формировать чувство общности со сверстниками, интерес к совместным играм.

Дети встают в круг - изображают кастрюлю. Педагог говорит, что дети будут готовить суп (или любое другое блюдо: компот, салат, винегрет и т.п.). Каждый ребенок придумывает, чем он будет картофель, капуста, морковь, лук, петрушка, соль и т.п.). Педагог выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавши. себя прыгает в круг и берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается.

В результате получается вкусное, красивое «блюдо».

Дидактическое упражнение «Продолжи предложение»

Цели: развивать логическое мышление, фразовую речь, умение строить сложное предложение; формировать внимательное отношение к деятельности, связанной с мышлением.

Педагог читает предложения по своему выбору, дети заканчивают их.

Если кашу не посолить, то она ... (будет несоленой, невкусной).

Если в чай не положить сахара, то ... (он будет несладким, невкусным).

Если картофель не доварить, то он ... (будет сырым, недоваренным, невкусным).

Если картошку пережарить, то ... (она будет сухая, обгорелая).

Если горох долго варить, то ... (он разварится, получится гороховая каша, пюре).

Если в стеклянный стакан налить крутой кипяток, то ... (он может лопнуть).

Если к обеду не раздать ложки, то ... (нечем будет есть суп).

Если варить яйцо долго, то ..(оно сварится вкрутую).

Если яйцо варить, досчитав до 10, то оно ... (сварится всмятку).

Если в кашу не положить масло, то ... (она будет невкусной, сухой).

Если есть одни сладости, то ... (заболят зубы).

Если питаться только мучными продуктами, то ... (станешь толстым, заболит желудок).

Если есть очень мало, то ... (будешь слабым, больным).

Если есть много овощей и фруктов, то ... (будешь здоровым).

Если не мыть руки перед едой, то ... (можно заболеть).

Если во время еды разговаривать, то ... (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то ... (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом).

Если хлеб не убрать в хлебницу, то ... (он может зачерстветь).

Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то ... (они могут прокиснуть).

Если мясные продукты не убрать в холодильник, то ... (они протухнут).

Дидактическая игра «Совершенно верно» (если дети согласны, они произносят «Правильно, правильно, совершенно верно», если не согласны – топают ногами)

Ешь по - больше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь очень строен и высок!

Если хочешь толстым быть надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис – толстым стань, как кипарис!

Чтобы правильно питаться вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет!

Не забудь перед обедом пирожком перекусить, кушай много, чтоб по больше свой желудок загрузить!

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, но в дверь не может проползти!

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов – и Сереже, и Ирине, всем полезны витамины!

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь по - больше овощей, с болезнями не знайся!

Дидактическая игра «Поварята»

Цели: развивать память, воображение, монологическую речь; формировать интерес к работе повара, уважение к результатам его труда.

Каждому играющему педагог в роли директора столовой или кафе, дает задания приготовить по 3 блюда из предложенного продукта питания. Ребенок в роли повара должен подобрать к картинке с изображением продукта картинки, изображающие разные блюда из этого продукта, и рассказать о том, из чего оно состоит, какое на вкус и как готовится. дополнительные баллы получают дети, рассказавшие о большем количестве блюд. Усложнить игру можно тем, что дети получают картинки не с изображением блюд, а с изображением частей, составляющих блюдо. Для игры брать простые, доступные для детей блюда.

Дидактическая игра «В продуктовом магазине»

Цели: развивать память, внимание, умение классифицировать, сравнивать; формировать интерес и уважение к профессии продавца продуктового магазина

Вариант 1. Педагог в роли директора магазина дает детям- продавцам задание оборудовать свой отдел к открытию магазина: выбрать необходимые продукты (картинки, муляжи, коробочки, баночки из-под продуктов) для молочного, мясного, рыбного, хлебного, овощного, кондитерского, бакалейного отделов, оформить витрину, рассказать о продаваемых продуктах, их назначении и пользе. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее оформит свой отдел и расскажет о продуктах питания, правильно назовет продукты, подобрав обобщающие слова. дидактическую игру можно перевести в сюжетно-ролевую.

Вариант 2. Педагог в роли директора просит «продавцов» быть внимательными к привозу новых продуктов на специализированных машинах. По картинке, на которой изображена машина для перевозки определенных продуктов (молоковоз, муковоз, рыбовоз, хлебная машина, машина-фургон для перевозки овощей и фруктов, машина для перевозки мороженого), определить, какие продукты может привезти

данная машина, в каких условиях они перевозятся. «Принять» продукты в отдел, отобрав необходимые картинки.

Дидактическая игра «Что получится из продуктов»

Цели: развивать внимание, память, речь; формировать интерес к приготовлению пищи, воспитывать желание помогать маме.

Вариант 1. Педагог в роли мамы говорит о том, что надо подготовиться к приему гостей - приготовить праздничный обед. Но готовить его будет только тот, кто правильно назовет блюдо, которое можно приготовить из предложенных продуктов и расскажет о нем: откуда продукт попал в магазин, в каком отделе его купили, как ранили, какое блюдо на вкус. Проигравший ребенок теряет право ловить самостоятельно и становится помощником «мамы».

Вариант 2. Ребенок должен назвать как можно больше блюд, которые готовят из одного продукта разными способами (варить, тушить, жарить, парить, печь, томить и т.д.).

Вариант 3. Ребенок должен назвать как можно больше способов хранения продукта для его использования в течение длительного времени (сушить, солить, мариновать, морозить, вялить, коптить, консервировать) и возможностей использования заготовок.

Дидактическая игра «Что где хранится»

Цели: развивать умение классифицировать продукты питания по способу хранения, обобщать, сравнивать признаки; формировать бережное отношение к продуктам питания как результату труда человека. Педагог предлагает детям побывать в роли бережливых хозяев городской квартиры и деревенского дома. Дети должны разложить предложенные картинки с изображением продуктов питания по местам хранения (шкаф, холодильник, морозильник, кладовая, подпол), рассказать, где должны храниться данные продукты, почему, в каком виде, сколько времени. Выигравшие дети получают медаль самого бережливого хозяина.

Дидактическая игра «Покупаем масло»

Цели: развивать внимание, логическое мышление, словарь, ловкость, точность движений при бросании и ловле мяча; воспитывать внимательное отношение к совместной с педагогом деятельности и ответам сверстников.

Педагог предлагает детям закончить начатое им предложение. дети стоят в кругу, педагог с мячом в центре круга. Отвечает тот, кому педагог бросает мяч. Неправильно ответивший пропускает кон. Оливковое масло сделано из ... (оливок). Подсолнечное масло сделано из... (семечек подсолнечника). Рапсовое масло сделано из ... (рапса). Пальмовое масло сделано из ... (плодов пальмы). Розовое масло сделано из ... (лепестков роз). Облепиховое масло сделано из ... (зерен ягод облепихи). Льняное масло сделано из ... (льна). Пихтовое масло сделано из ... (хвои пихты). Кедровое масло сделано из... (орехов кедра).

Контрольные вопросы и задания:

Что такое продукты? (То, что можно есть, съестные припасы)

Для чего они созданы? Какие продукты питания вы знаете?

На какие группы можно разделить все продукты питания?

Где продаются продукты питания? В каком виде они продаются?

Для чего в магазинах используют упаковку, тару?

Какие вы знаете молочные продукты? Мясные? Рыбные? Кондитерские изделия? Хлебобулочные изделия? Бакалейные товары?

Расскажите, какие отделы есть в продуктовом магазине?

Почему разные продукты должны продаваться в разных отделах?

Как хранятся в магазине и дома разные продукты?

Как можно узнать, что продукт свежий?

Почему многие продукты можно хранить только в холодильнике? Морозильной камере? Почему человек должен питаться разнообразными продуктами?

Почему нельзя есть много сладостей?

Почему нельзя переедать жирного, мучного, сладкого?

Почему нужно соблюдать режим питания?

Почему нельзя есть много на ночь?

Какие продукты должны есть дети, чтобы быстро расти и быть здоровыми?

Какие продукты готовы к употреблению, а какие надо готовить?

**КАРТОТЕКА ЗАГАДОК
ПО ТЕМЕ «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»**



В огороде – желтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нем семена
(Тыква)



Всех овощей она царица,
Своей величиной гордится.
На дыню издали похожа,
На рыжий мяч большущий тоже.
(тыква)

Рыжая царица
На грядке золотистая.
Царствовать привыкла
Лежебока... (тыква)

Как на грядке под листок
Закатился чурбачок –
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.
(огурец)

Он растет в теплице,
Холода боится,
Как трава зеленый,
А зимой соленый
(огурец)

Летом - в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке,
Крепкие, соленые.
(огурец)

В парнике стоит с утра
Невозможная жара!
И свисают , молодцы,
В пышных листьях...(огурцы)

У извилистой дорожки
Солнышко растет на ножке.
Как созреет солнышко,
Будет горстка зернышек. (подсолнух)



Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он....
Обжигает... не лимон. (лук)



В зеленой палатке
Колобки спят сладко.
Много круглых крошек
Что это? (Горошек)

Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки... (кабачок)

Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
Любят овощ Ваня, Жан...
Так ведь это... (баклажан)



Зеленая толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина (капуста)

Это вовсе не игрушка –
Ароматная... (петрушка)



До слез доводит он без рук
Догадались? Это...(лук)

Есть на каждом огороде,
Ведь любимец он в народе!
Всех избавит от недуг,
Чуть поплачешь..
Это (лук)

Щелк!
Стручок раскрылся!
Ох!
И рассыпался...(горох)

Кто разлегся среди грядки,
Кто играть не любит в прятки?
Вот Емеля-простачок.
Белобокий... (кабачок)

Сидит на грядке под листом,
Да еще храпит притом.
Видит пятый сладкий сон
Лежебока - .. (патиссон)



Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах. (капуста)

Красный, детки, но не мак.
В огороде – не бурлак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали? (помидор)

Как на нашей грядке
Выросли загадки
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.
(помидоры)

Был зеленым – пожелтел,
Куртку красную надел.
Это что за светофор?
Спит в теплице ...(помидор)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень-очень (лимон)



Бурая – не мишка,
В норке – но не мышка (картошка)
Под кустом копнешь немножко,
Выглядит на свет... (картошка)

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

Что это за елочки,
Нет на них иголочек?
Что за красные шары,
Но не видно мишуры?
Так красиво вдоль забора
Летом спеют ...(помидоры)



Он кусает, только вот,
Зубок ест, но где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что, скажи, дружок? (чеснок)



Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий... (ананас)



С оранжевой кожей,
На мячик похожей,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (апельсин)

Что за барышня такая
Смотрит, с ветки, не моргая.
Синий сарафан на диво.
Догадались? Это... (слива)

Кто-то там, в углу садовом,
В скромном платьице лиловом,
Прячется в листве пугливо
Догадались? Это...(слива)

Он тяжелый и пузатый,
Носит фрак свой полосатый.
На макушке хвостик ус.
Спелый изнутри... (арбуз)

Это ягода лесная
Нам лекарство заменяет
Если вы больны ангиной.
Пейте на ночь чай с ...(малиной)

Минеральный карапуз
На столе лежит... (арбуз)



Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (яблоко)



Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет –
(банан)

Сладок он, но толстокож,
И чуть-чуть на серп похож.
(банан)

Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала...(груша)



Близнецы на тонкой ветке,
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад
Это сладкий...(виноград)



Кустик пышненький над грядкой,
Корень круглый, желтый, сладкий!
Держит грядка овощ крепка.
Что за овощ желтый? (репка)

