

МЕСЯЦ АВГУСТ

ОБЩАЯ ТЕМА: «МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ – БОЛЬШИЕ ПРАВА!».

Период: 17.08. - 21.08.202г.

Тема периода: «Право на здоровое питание».

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
- Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.
- Рассказывать о культуре еды, о правилах поведения за столом.

Модель образовательной деятельности по образовательным областям.

«Социально-коммуникативное развитие»	«Познавательное развитие»	«Речевое развитие»	«Художественно-эстетическое развитие»	«Физическое развитие»
1.Беседы с детьми на темы: «Полезные продукты», «Любимое блюдо»; «Летний отдых»; «Рассказ о культуре еды, о правилах поведения за столом»; «Итоговая беседа». 2. Совместные игры с детьми: Д/И «Назови	1. Познавательное занятие «Право на здоровое питание». 2. Познавательные прогулки. 3. Целевая прогулка «Ухаживание за огородом». 4. Просмотр мультимедийных фильмов «Смешарики о полезной пище»; «Витамины». 5. Развлечение для детей на улице «Доктор Пилюлькин в	1.Чтение. Л. Зильберг «Полезные продукты», Ю. Тувим «Овощи», М. Соболева «Сказка о здоровом питании», рассказы и сказки о правильном питании для детей дошкольного возраста Н. Ю. Чуприна. 2. Разучивание наизусть стихотворения «Полезные продукты»	1.Аппликация. <i>Обрывная аппликация «Морковь».</i> 2. Рисование. <i>«Морковь».</i> 3. Лепка. <i>Раскрашивание гипсовых заготовок «Овощи и фрукты».</i> 4.Вечернее рисование на свободную тему, разукрашивание, лепка. 4. Художественно-	1.Утренняя гимнастика по плану ФК. 2. Физическая культура по плану инструктора по ФК. 3.Гимнастика после сна. 4.Босохождение по массажной дорожке. 5.Подвижные игры «Зайка и капуста», «Баба сеяла горох», «Овощи», «Огуречик», «Овощи-фрукты».

<p>правильно», Д/И «Совместное обсуждение с детьми «Правильное питание»; «Узнай и назови овощи»; «Узнай и назови фрукты». С/Р игры «Готовим полезную еду», «Пикник».</p>	<p>гостях у детей».</p>	<p><i>Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам. От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. (Л. Зильберг)</i> 3. Загадки про овощи, фрукты и ягоды.</p>	<p>эстетическое развитие по плану музыкального руководителя.</p>	<p>6.Пальчиковые гимнастика «Варим компот».</p>
--	-------------------------	---	--	---

ПОНЕДЕЛЬНИК 17.08.20г.

Режим	Совместная деятельность		Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)
	Форма организации		
	Групповая	Индивидуальная	
УТРО			
Работа в режимных моментах	<p>1. Прием детей в группу. 2. Утренняя гимнастика. 3. Беседа с детьми «Полезные продукты». <i>Цель - рассказать о пользе продуктов и их значении для здоровья человека.</i> 4. Д/И «Назови правильно». <i>Цель: уточнить знания об овощах, фруктах, их качествах (цвет, вкус, форма, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.</i></p>	<p>1. Предложить Алеше помочь полить цветы. 2. Продолжать учить Рому правильно надевать одежду и обувь. 3. Дежурство по столовой – Ваня Л. и Ника Т.</p>	<p>Предложить детям С/Р игру «Пикник». <i>Цель: познакомить детей с понятием «отдых» и показать его необходимость.</i></p>
НОД	<p>1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Физическая культура по плану инструктора по ФК. 2. Познавательное занятие «Право на здоровое питание». См. конспекты «Я ребенок, я имею право»..</p>		
ДЕНЬ			
Прогулка	Картотека прогулок на лето. Прогулка №18.	Учить Ваню Л. ловить и кидать мячик.	Предложить детям выносное оборудование.
Работа перед сном	<p>1. Беседы по культурно-гигиеническим и трудовым навыкам: <i>Цель: напомнить о последовательности мытья рук, проверить, как дети вытирают руки полотенцем.</i> 2. Чтение. Л. Зильберг «Полезные продукты». <i>Цель: учить внимательно слушать, отвечать на вопросы.</i> 3. Прослушивание релаксационной музыки.</p>		
ВЕЧЕР			
Работа в режимных моментах	<p>1. Гимнастика после сна. 2. Босохождение по массажной дорожке. 3. Вечернее чтение. Чтение книг на выбор детей.</p>	Учить Игоря аккуратно складывать свои вещи.	<p>1. Предложить детям мозаику. <i>Цель: развитие терпения, усидчивости, внимательности, логического мышления моторики пальцев.</i> 2. Логический планшет «Логико малыши».</p>
Вечерняя прогулка	<p>П/игра «Баба сеяла горох». (Картотека подвижных игр. Карточка №28) <i>Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал.</i></p>		
Взаимодействие с родителями	Познакомить родителей с правилами поведения на детской площадке.		

ВТОРНИК 18.08.20г.

Режим	Совместная деятельность		Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)
	Форма организации		
	Групповая	Индивидуальная	
УТРО			
РАБОТА В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ	<p>1. Прием детей в группу.</p> <p>2. Утренняя гимнастика.</p> <p>3. Беседа с детьми «Мое любимое блюдо». Предложите детям назвать их любимое блюдо, назовите, что любите сами. Обратите внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны; шоколад — из какао, молока, масла и сахара; котлеты сделаны из мяса (курицы, рыбы).</p> <p>4. Совместные игры с детьми Д/И «Назови овощи». Цель: уточнить знания об овощах, их качествах (цвет, вкус, форма, запах).</p> <p>5. Выучить наизусть стихотворение: «Полезные продукты» Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам. От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. (Л. Зильберг)</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика «Варим компот». Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.</p> <p>Будем мы варить компот. (“варим” - водим пальчиком по ладошке)</p> <p>Фруктов нужно много, вот. Будем яблоки крошить, (ребром ладони “режем” по ладошке другой руки)</p> <p>грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, (сжимаем кулачки)</p> <p>Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, (“варим”)</p> <p>угостим честной народ! (руки вытянуть вперед ладонями вверх)</p>	<p>1.Продолжать учить Рому правильно надевать сандалии.</p> <p>2.Предложить Даше помочь полить цветы.</p> <p>3. Дежурство по столовой – Ваня Л. и Саша К.</p>	<p>1. Предложить детям к просмотру мультимедийный фильм «Витамины».</p> <p>Фиксики - Сезон 1 - Серия 124 – «Витамины»</p> <p>kinopoisk.ru</p> <p>Цель: закрепить с детьми знания о витаминах.</p>

НОД	1. ЛЕПКА. Раскрашивание гипсовых заготовок «Овощи-фрукты». <i>Цель: вызывать у детей интерес к лепке; формировать представление о блоняразвивать мелкую моторику, внимание, мышление и зрительную память, цветовое восприятие, самостоятельность, творчество.</i> 2. МУЗЫКА. <i>Художественно-эстетическое развитие по плану музыкального руководителя.</i>		
ДЕНЬ			
<i>ПРОГУЛКА</i>	Картотека прогулок на лето. Прогулка №19.	Учить Ваню М. слезать с качелей.	Предложить детям помочь дворнику убрать веточки с площадки.
<i>РАБОТА ПЕРЕД СНОМ</i>	1.Беседы по культурно-гигиеническим и трудовым навыкам: <i>Цель: напомнить о последовательности мытья рук, проверить, как дети вытирают руки полотенцем.</i> 2. Чтение. Ю. Тувим «Овощи». <i>Цель: учить внимательно слушать, отвечать на вопросы.</i> 3. Прослушивание релаксационной музыки.		
ВЕЧЕР			
<i>РАБОТА В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ</i>	1. Гимнастика после сна . 2. Босохождение по массажной дорожке.	1.Продолжать учить Сашу Г. выворачивать вещи.	Игры с конструктором «Садовый участок». <i>Цель: формировать умение строить из деталей в простейшие постройки, побуждать обыгрывать их, формировать умение действовать по образцу, экспериментировать, выбирая подходящие детали. Развивать воображение, мелкую моторику рук. Способствовать стабилизации эмоционального состояния.</i>
<i>ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА</i>	П/И «Овощи-фрукты». (Картотека подвижных игр. Карточка№28) <i>Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом, учить подпрыгивать.</i>	Продолжать учить Ваню М. слезать с качелей.	<i>Предложить детям выносное оборудование.</i>
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ	Наглядная информация «Закрепить дома понятие «Здоровое питание».		

СРЕДА 19.08.20г.

Режим	Совместная деятельность		Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)
	Форма организации		
	Групповая	Индивидуальная	
УТРО			
РАБОТА В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ	<p>1. Прием детей в группу. 2. Утренняя гимнастика. 3. Беседа «Витамины». <i>Цель: закрепить знания детей о витаминах.</i> 4. Пальчиковая гимнастика «Варим компот». <i>Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.</i></p> <p>Будем мы варить компот. ("варим" - водим пальчиком по ладошке) Фруктов нужно много, вот. Будем яблоки крошить, (ребром ладони "режем" по ладошке другой руки) грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, (сжимаем кулачки) Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, ("варим") угостим честной народ! (руки вытянуть вперед ладонями вверх)</p>	<p>1. Индивидуальная работа с Даней В. по закреплению правильной осанки во время занятий. <i>Цель: формировать правильную осанку.</i></p> <p>2. Предложить Ярославу помочь полить цветы.</p> <p>3. Дежурство по столовой – Ваня Б. и София.</p>	<p>1. Предложить детям домино «Чувства». <i>Цель: закрепить знания детей об органах чувств.</i></p> <p>2. Предложить детям С/Р игру «готовим полезную еду». <i>Цель: закрепить знания детей о здоровой и полезной пище.</i></p>
НОД	<p>1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. <i>Физическая культура по плану инструктора по ФК.</i> 2. АППЛИКАЦИЯ Обрывная аппликация «Морковь». <i>Цель: развивать у детей способности эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира, беречь и охранять природу.</i></p>		
ДЕНЬ			

ПРОГУЛКА	Картотека прогулок на лето. Прогулка №20.		
Работа перед сном	<p>1.Беседы по культурно-гигиеническим и трудовым навыкам: <i>Цель: напомнить о последовательности мытья рук, проверить, как дети вытирают руки полотенцем.</i></p> <p>2. Чтение. Рассказы и сказки о правильном питании для детей дошкольного возраста Н. Ю. Чуприна (см. приложение).</p> <p>3. Прослушивание релаксационной музыки.</p>		
ВЕЧЕР			
Работа в режимных моментах	<p>1. Гимнастика после сна .</p> <p>2. Босохождение по массажной дорожке.</p> <p>3. Совместное обсуждение «Правильное питание». <i>Предложите детям рассказать, какую еду они любят. Организуйте обсуждение. Например, что будет, если питаться одними сладостями. Подведите детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья. Можно вспомнить случай из жизни: кто-то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом... Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу — чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.</i></p> <p>4. Вечернее чтение. Чтение книг на выбор детей.</p>	Продолжать учить Машу застегивать пуговицы.	Предложить детям чистые листы бумаги, раскраски карандаши, фломастеры. <i>Цель: предложить детям нарисовать светофор.</i>
Вечерняя прогулка	<p>П/и «Огуречик» (Картотека подвижных игр карточка №26) <i>Цель: приучать детей двигаться в соответствии с текстом.</i></p>	Продолжать учить Ваню М. прыгать через канат двумя ногами одновременно.	Предложить детям выносное оборудование.
Взаимодействие с родителями	Папка- передвижка для родителей «Здоровое питание-главное лекарство».		

Режим	Совместная деятельность		Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)
	Форма организации		
	Групповая	Индивидуальная	
УТРО			
РАБОТА РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ	В	<p>1. Прием детей в группу. 2. Утренняя гимнастика. 3. Беседа «Рассказ о культуре еды, о правилах поведения за столом». <i>Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой. Есть аккуратно. Не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами. Не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, не менять взятое; не мешать другим детям ; пользоваться салфеткой. Спокойно выходить из—за стола, говорить «спасибо».</i> 4. Д/И «Узнай и назови фрукты». <i>Цель: закрепить знания фруктов.</i> 5. Повторение выученного наизусть стихотворения «Полезные продукты» <i>Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам. От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. (Л. Зильберг)</i></p>	<p>1. Объяснить Роме и Варе, что нельзя бегать в группе. 2. Предложить Маше помочь полить цветы. 3. Дежурство по столовой – Алеша и Даша.</p> <p>Предложить детям посмотреть альбом «Здоровая и вредная еда». <i>Цель: закрепить знания детей о вредной и полезной пище.</i></p>
НОД	<p>1. СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ПЕДАГОГОМ-ПСИХОЛОГОМ. 2. МУЗЫКА.</p>		

Художественно-эстетическое развитие по плану музыкального руководителя.							
ДЕНЬ							
<i>ПРОГУЛКА</i>	Развлечение для детей на улице «Доктор Пилюлькин в гостях у детей».	Предложить Варе и Ване М. навести порядок на веранде.	Предложить детям выносное оборудование.				
<i>РАБОТА СНОМ</i>	<i>ПЕРЕД</i>	<p>1.Беседы по культурно-гигиеническим и трудовым навыкам: <i>Цель: напомнить о последовательности мытья рук, проверить, как дети вытирают руки полотенцем.</i></p> <p>2.Чтение. Загадки:</p> <table border="1"> <tr> <td>Красна девица, Каменное сердце. (Вишня)</td> <td>Был ребенок — Не знал пеленок, Стал стариком — Сто пеленок на нем. (Капуста)</td> </tr> <tr> <td>И зелен, и густ — На грядке вырос куст. Начали щипать — Стали плакать и рыдать. (Зеленый лук)</td> <td>Желтый Антошка Вертится на ножке. Где солнце стоит, Туда он и глядит. (Подсолнух)</td> </tr> </table> <p>3. Прослушивание релаксационной музыки.</p>		Красна девица, Каменное сердце. (Вишня)	Был ребенок — Не знал пеленок, Стал стариком — Сто пеленок на нем. (Капуста)	И зелен, и густ — На грядке вырос куст. Начали щипать — Стали плакать и рыдать. (Зеленый лук)	Желтый Антошка Вертится на ножке. Где солнце стоит, Туда он и глядит. (Подсолнух)
Красна девица, Каменное сердце. (Вишня)	Был ребенок — Не знал пеленок, Стал стариком — Сто пеленок на нем. (Капуста)						
И зелен, и густ — На грядке вырос куст. Начали щипать — Стали плакать и рыдать. (Зеленый лук)	Желтый Антошка Вертится на ножке. Где солнце стоит, Туда он и глядит. (Подсолнух)						
ВЕЧЕР							
<i>РАБОТА РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ</i>	<i>В</i>	1. Гимнастика после сна. 2. Босохождение по массажной дорожке. 3. Вечернее чтение. Чтение книг на выбор детей.	1. Учить Сашу Г. заправляться. 2. Продолжать учить Игоря правильно держать карандаш.				
<i>ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА</i>		П/И «Овощи». (Картотека подвижных игр. Карточка№27) <i>Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом.</i>	1.Предложить кубики и конструктор. <i>Цель: Развивать восприятие, наглядно-образное мышление, творческое воображение.</i>				
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ	Беседы по индивидуальным вопросам.						

ПЯТНИЦА 21.08.20г.

<i>Режим</i>	<i>Совместная деятельность</i>		<i>Организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей (центры активности, все помещения группы)</i>
	<i>Форма организации</i>		
	<i>Групповая</i>	<i>Индивидуальная</i>	
УТРО			
<i>РАБОТА В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ</i>	<p>1. Прием детей в группу.</p> <p>2. Утренняя гимнастика.</p> <p>3. Итоговая беседа.</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Какие названия витаминов вы уже знаете?</i> • <i>В каких продуктах много витамина А, В, С, D?</i> • <i>Для чего особенно важен витамин А? Б? С? D?</i> • <i>Принимали ли вы когда-нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?</i> • <i>Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?</i> <p>4. ДИ «Что разрушает, а что укрепляет здоровье».</p> <p><i>Цель: закрепить знания детей о здоровом образе жизни.</i></p> <p>5. Пальчиковая гимнастика «Варим компот».</p> <p><i>Цель: развивать мелкую моторику рук, координацию движений.</i></p>	<p>1. Научить Вику Б. и Алексу стирать одежду для кукол.</p> <p>2. Предложить Дане В. помочь полить цветы.</p> <p>3. Дежурство по столовой – Ваня Л. и Вероника Т.</p>	<p>Предложить детям к просмотру мультипликационный фильм «Смешарики о полезной пище».</p>

	<p>Будем мы варить компот. ("варим" - водим пальчиком по ладошке) Фруктов нужно много, вот. Будем яблоки крошить, (ребром ладони "режем" по ладошке другой руки) грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, (сжимаем кулачки) Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, ("варим") угостим честной народ! (руки вытянуть вперед ладонями вверх)</p>		
НОД	<p>1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. <i>Физическая культура по плану инструктора по ФК.</i> 2.РИСОВАНИЕ. «Морковь».</p>		
ДЕНЬ			
ПРОГУЛКА	<p>Целевая прогулка «Ухаживание за огородом». 1.Наблюдение за ростом помидоров. 2.Прополка грядки. 3.П/И «Овощи». (Картотека подвижных игр. Карточка №27).</p>	<p>1. Предложить Вике Б., Никите и Даше прополоть грядку. 2. Объяснить Роме, что нельзя ходить по грядкам.</p>	<p>Предложить детям игрушечные грабли для рыхления земли.</p>
<i>РАБОТА ПЕРЕД СНОМ</i>	<p>1.Беседы по культурно-гигиеническим и трудовым навыкам. <i>Цель: напомнить о последовательности мытья рук, проверить, как дети вытирают руки полотенцем.</i> 2. Чтение. Рассказы и сказки о правильном питании для детей дошкольного возраста Н. Ю. Чуприна (см. приложение). 3. Прослушивание релаксационной музыки.</p>		
ВЕЧЕР			
<i>РАБОТА В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ</i>	<p>1. Гимнастика после сна. 2. Босохождение по массажной дорожке. 3 . Вечернее чтение. Чтение книг на выбор детей.</p>	<p>Продолжать учить Вадима выворачивать свои вещи.</p>	<p>1.Предложить детям пластилин. <i>Цель: развитие у детей художественно-творческих способностей; способствовать развитию у детей мышления, внимания, воображения, глазомера и мелкой моторики рук, воспитанию у</i></p>

			<i>детей аккуратности, усидчивости.</i>
<i>ВЕЧЕРНЯЯ ПРОГУЛКА</i>	П/И «Зайка и капуста» (Картотека подвижных игр. Карточка №27).	Поиграть с Игорем «Угадай овощ или фрукт». <i>Цель: закрепить с ребенком названия овощей и фруктов.</i>	Предложить детям выносное оборудование.
ВЗАИМОДЕЙ СТВИЕ С РОДИТЕЛЯМ И	Обсудить с родителями успехи прошедшей недели.		

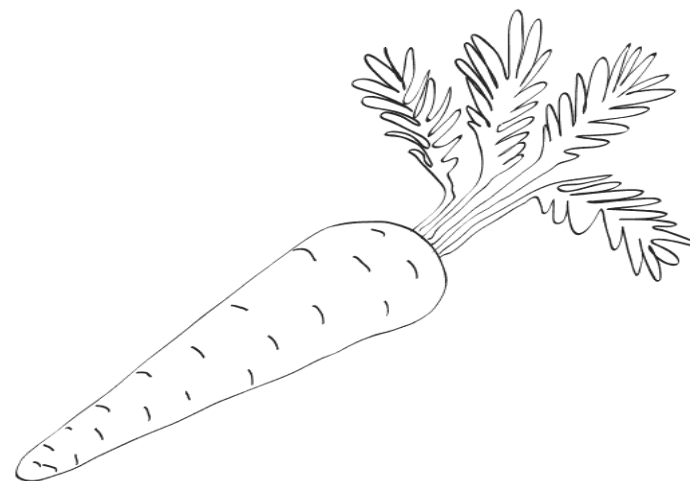


03.08.-07.08.20г.docx

Обрывная аппликация «Морковь».



Рисование «Морковь».



ПРИЛОЖЕНИЕ

Сказка о здоровом питании.

Марина Соболева

Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблони и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и крынка с молоком. Но Никитушка сказал, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. Здоровый румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка «здоровая пища», а на другой «вредная еда». Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты.

Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что здоровое питание приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты.

РАССКАЗЫ И СКАЗКИ

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

для детей дошкольного возраста (Н. Ю. Чуприна)

Весной на даче.

В начале мая, когда теплое весеннее солнышко уже немного пригрело землю, дедушка Вася со своим внуком Санькой отправился на дачу. Дом на даче хотя и старый, но очень теплый и уютный. В нем есть печка и камин. Саньке всегда нравилось вечерами сидеть у камина, и смотреть на огонь и слушать, как потрескивают поленья. А еще в доме есть чердак. Там хранятся разные вещи: старые игрушки, швейная машина, старинная масляная лампа. На дачном участке есть фруктовый сад, где растут яблони, сливы, груши и разные кустарники. А есть еще и огород. На нем дедушка вместе с бабушкой выращивают разные овощи. Дед Вася, как раз и взял Саньку с собой, чтобы вместе перекопать грядки и посеять разные семена.

С раннего утра принимались они за работу. Дедушка перекапывал и удобрял почву. Санька делал на грядках бороздки и проливал их водой. «Земля должна быть мягкой, как пух. Семена это любят,» - любил говорить дед.

Они посеяли семена моркови, свеклы, редиса, петрушки и укропа. Посадили томаты, огурцы, перцы, капусту, лук. «То-то будет урожай!» - радовался дед Вася.

- Дедуля, а урожай мы соберем только осенью? – поинтересовался Санька, когда они с дедом сидели во дворе на лавочке.

- Нет. Зелень, огурцы, томаты, перец, лук мы будем собирать все лето. Будем из них делать витаминные салаты.

- Витаминные? Почему они так называются?

- Эти овощи летом мы едим свежими, а в них много витаминов А, В,С,Д, а если делаем из них салат, то, добавляем растительное масло с витамином Е. Вот и получается – витаминный салат.

- Здорово! Дедуля, а морковка, а капуста? – не успокаивался внук.

- Капуста созревает в разное время: ранняя – летом, поздняя – осенью. Капусту нужно обязательно кушать, так как в ней много полезных витаминов, а особенно много аскорбиновой кислоты. Морковь собирают в конце лета, но некоторые сорта созревают раньше и их едят в начале лета.

- Я люблю грызть морковку. Мама говорит, что это очень полезно для зубов. А еще, если будешь есть морковку или пить морковный сок, то вырастишь большим и сильным, - со знанием дела произнес Санька.

- Твоя мама совершенно права, - подтвердил дед. – А сейчас пойдем, нбас ждет бабушка, она уже накрыла на стол.

Они пошли в дом. Там на столе уже дымилась вареная картошка, на тарелках лежали малосольные огурчики и хрустящая квашеная капуста, краснели томаты в собственном соку. Бабушка положила Саньке вареной картошки и посыпала ее свежей зеленью – петрушкой и укропом.

- Бабуля, а откуда ты взяла укроп и петрушку, ведь на огороде они еще не выросли? – удивился Санька.

- Я вырастила их на подоконнике, - ответила бабуля.

- Если честно, я не очень люблю укроп с петрушкой, - тихо произнес внук.

- Что ты, их надо обязательно кушать, потому что они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, - объяснил дед Вася.

Санька, бабушка и дедушка сидели за столом, кушали все, что приготовила бабуля и радовались, что все овощи с огорода.

И пускай они консервированные, пройдет совсем немного времени и на столе появиться свежие томаты, молодые огурчики, лук, морковка и зеленый горошек.

День рождения

- Совсем скоро придут гости. «Пора ставить на стол угощения», - сказала мама.

Санька побежал на кухню и стал помогать ставить на стол салаты, закуски, различные соки и хлеб. Но вот раздался долгожданный звонок.

- Ура! Это мои гости пришли! – закричал Санька и побежал открывать дверь.

На пороге стояли нарядно одетые друзья Саньки. Ребята прошли в квартиру и поздравили своего товарища с Днем рождения. Санька был счастлив! Еще бы, ведь Петя подарил ему гоночную машину с пультом управления, Игорек со своим братиком Юрой – видеокассету, о которой он мечтал, и конструктор, а соседская девочка Леночка подарила энциклопедию про самолеты. Санька поблагодарил всех за подарки и пригласил гостей за стол.

Ребята ели сначала салаты, потом суп, затем мясо с овощным гарниром. После этого в комнате погасили свет, и мама внесла очень красивый торт с шестью свечками. Санька загадал самое заветное желание и погасил свечки. Ребята кушали торт, пили чай и разговаривали.

- Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и мяча! – мечтательно произнес Санька.

- Нет, Саша, - возразила мама. – Обед должен состоять из четырех блюд. Закуска и салаты подготавливают наш организм к процессу пищеварения. Суп и второе блюдо обеспечивают нас необходимым количеством питательных веществ. Соки, компоты или чай поддерживают нужное количество жидкости в нашем организме. А торт – это десерт. В нем очень много сахара, а сахар в таких количествах не всегда полезен для нас. Поэтому торты можно кушать, но понемногу и изредка.

После застолья ребята играли в разные интересные игры, а те, кто выиграл – получили разные призы. Все были довольны. День рождения удался на славу!

Интересный разговор

В один из жарких июльских дней Санька со своими друзьями Петей, Игорьком и Юрой играли во дворе в футбол. Игра была очень интересной! Если бы в воротах стоял Санька, то, конечно же, он не пропустил бы ни одного мяча.

Но в ворота поставили Юру, младшего брата Игорька, который, иногда зазевавшись, пропускал мячи. Но все равно, матч получился замечательный!

Ребята набегались, устали и пошли к Саньке домой, чтобы попить воды. У всех пересохло во рту, мучила жажда.

- Сейчас откроем кран с холодной водой и напьемся! — мечтал Санька.

- Что ты, - возразил ему Петя. — разве ты не знаешь, что можно пить только кипяченую воду?

- А почему? — поинтересовался маленький Юра.

- В сырой воде очень много микробов. Если они попадут к тебе в организм, то ты заболеешь, - объяснил Юре старший брат Игорек.

Придя к Саше домой, ребята попили кипяченой воды и присели отдохнуть. В это время с работы пришла Сашина мама.

- Ребята, не хотите попить сок? — предложила мама.

- Нет, мы уже выпили по целому стакану воды, - дружно ответили друзья.

- А вы знаете, сколько жидкости надо человеку выпивать в день? — спросила мама.

- Нет.

- Целых два литра! Но это не только вода или соки. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в овощах и фруктах, - разъяснила мама.

- Интересно, а без воды человек может жить? — задал вопрос Юра.

- Без воды человек может прожить всего несколько дней, а без пищи — несколько недель, - разъяснила Санькина мама.

- А я очень люблю клюквенный морс. Он утоляет жажду. А если у тебя температура, то морс снижает ее, - рассказал Петя.

- А я люблю пить соки, особенно яблочный и апельсиновый, - сказал Игорек.

- А я, например, очень-очень люблю молоко. Я могу пить его и утром, и днем, и вечером.

За разговором друзья отдохнули и снова пошли на улицу играть в волейбол. Все-таки замечательное это время года — лето!

Волшебный шоколад

День был ясный- ясный, а котенок Персик хмурый-хмурый. Он еще вчера потерялся и никак не мог найти дорогу домой. Персик ничего не ел со вчерашнего дня. В животе у него что-то урчало, переливалось и булькало. В это время к Персику подлетела Мудрая Сова. Еще высоко в небе она заметила, что маленький котенок как- то странно себя ведет.

- Что случилось с тобой, - спросила Сова, приземлившись на ветку старого сухого дерева.

- Тетушка Мудрая Сова, я потерялся, - жалобно промяукал котенок, — Вчера я заигрался с сухим листочком, который летел низко над землей и шуршал. Я убежал слишком далеко от моей мамы Кошки. Весь вечер и всю ночь я пытался найти дорогу домой, но ничего у меня не вышло.

- Не печалься, Котенок, - пожалела его Мудрая Сова. Я помогу тебе, Я буду лететь по небу, а ты будешь бежать по земле.

- Спасибо тебе, Сова! Но от голода у меня совсем нет сил. Как же я побегу за тобой? - захныкал Котенок.

Да, незадача! - согласилась Сова, покачав головой. Еды то поблизости нет.

Но тут она вспомнила, что у нее между перьями спрятан маленький кусочек темного шоколада. Сова протянула уставшему Котенку лакомства:

- На, съешь этот кусочек шоколада! Он поможет тебе утолить чувство голода и придаст тебе силы, что бы смог добраться до дома.

Котенок с большим удовольствием съел лакомство. Через некоторое время у него перестало урчать в животе, и котенок ощутил в себе силы бежать домой по дороге, которая укажет Мудрая Сова.

Совсем скоро Персик оказался в объятиях мамы. Он долго благодарил Сову за то, что та выручила его из беды.

- Знаешь, мама, Мудрая Сова угостила меня волшебным шоколадом. Благодаря ему я смог добраться до дома.

- Ух, ух, ух! Рассмеялась Сова. – Вовсе это не волшебный шоколад, а самый обыкновенный. Просто шоколад очень быстро усваивается организмом, утоляет чувство голода и придает силы. Если бы у меня с собой были орехи, мед или мороженое, то они помогли бы тебе так же, как шоколад.

Еще долго кружила в небе Мудрая Сова, еще долго слушала она счастливое мурлыканье Мамаы Кошки и Персика.

Поросеночек Пончик.

Шел как-то утром поросенок Пончик через лесную опушку. Увидел он пенек, сел на него и начал зевать. Недалеко стояло раскидистое дерево с большим дуплом. В этом дупле жила Мудрая Сова. Увидела она зевающего поросенка и говорит:

- Пончик, что это ты зеваешь? Ты что, ночью не спал?

- Как не спать, спал. Да вот только плохо: всю ночь крутился, вертелся, сны плохие видел.

- Так, все ясно, - ответила сова.

- Что тебе ясно, - не понял Персик.

- А то, что наверняка вчера перед сном ты очень и даже очень плотно поужинал. Верно?

- Верно, - сознался Пончик. – Я съел много, много овощей, желудей, конфет. А еще я съел торт, но он был совсем маленький.

- А знаешь ли ты, дорогой мой поросенок, что ужин – это последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Организм должен ночью отдыхать. А твой желудок вместо этого переваривает пищу. Запомни, Пончик, на ужин надо есть только легкую пищу.

- А легкая – это какая? – поинтересовался поросенок.

- Это запеканки, творог, простокваша, омлет, кефир, фрукты.

- Теперь мне все понятно. Спасибо тебе, Мудрая Сова! Поросенок собрался идти дальше, но сова остановила его.

- Чуть не забыла, Пончик! Запомни еще одно правило: ужинать надо за два часа до сна. Ты запомнил?

- Да! Еще раз спасибо тебе и до свидания!

Поросенок отправился дальше в лес, раздумывая над словами совы.

Молоко, Йогурт и Кефир.

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуетилось и заговорило:

- Ну — ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни - ка нам! — попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! - возразил Йогурт. — Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! - не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! — гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось

Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко — Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

Две мышки

Случилось это в полдень, когда все лесные звери спрятались от жары: кто в холодную норку забрался, кто в кустарнике густом схоронился. А двух мышек-подружек жара застала как раз в то время, когда они бежали через деревенский огород. Спрятались они под огуречным листом, отдышались и стали оглядываться: пить хочется, есть хочется. Смотрят, висит молодой огурчик, зеленый с пупырышками. Стали мышки его грызть. Огурчик хрустит, а мышки радуются.

- Какой замечательный огурчик! – сказала первая Мышь.

- Да, - подтвердила вторая, - наелись и жажду утолили. В огурце много жидкости.

- А я вообще все овощи люблю: и капусту, и картошку, а особенно морковку, потому что она сладкая, вкусная и полезная. Мне мама рассказывала, что если будешь есть морковь и пить морковный сок, то быстрее вырастишь и будешь сильным и здоровым.

- Я тоже люблю все овощи, - согласилась вторая Мышь. – Вот только не нравятся мне лук и чеснок. Посмотри вон на те грядки. Мой нос даже отсюда чувствует, что они там растут.

- Да, эти овощи имеют необычный запах. Но зато они очень полезные. В них содержится так много полезных, я даже сказала бы лечебных веществ. Если ты будешь каждый день по чуть-чуть есть чеснок или лук, то никогда не будешь болеть.

- А если это случится, то тебе снова помогут эти овощи. Их надо мелко порезать и подышать испарениями, которые идут от них. Через нос к тебе в организм попадут вещества, которые помогут излечиться от насморка. А

если ты поешь чеснок или лук, то вредные микробы погибнут и болезнь отступит, - объяснила первая Мышка второй.

- Здорово! «Теперь я буду кушать лук и чеснок, чтобы не болеть», - сказала вторая Мышка.

Солнце уже перестало так припекать и наши подружки, отдохнувшие и довольные, отправились дальше в путь.

Спорщицы

Однажды стоящая на столе сахарница услышала странные звуки, доносившиеся с плиты, на которой стояли кастрюли:

- Пых -пых! — говорила одна кастрюля.

- Пых-пых-пых, - отвечала ей другая.

Сахарница прислушалась. И вот что она услышала:

- Я самая вкусная и полезная каша, - пропыхтела гречневая каша.

- Нет, нет! Самая вкусная и полезная я, - возражала ей овсяная каша.

- Меня можно варить на воде и на молоке. А если добавить сахар, то я стану еще вкуснее, - не успокаивалась гречневая.

- Подумаешь, - отвечала овсяная каша. — Зато если в меня добавить не только сахар, но и варенье или изюм, то я стану еще более полезной и вкусной!

- Зато я наиболее полезная каша, - не успокаивалась гречка. — Во мне больше всего полезных веществ, нужных для здоровья каждого человека.

- Во мне тоже есть полезные вещества и много витаминов, которые помогают детям расти здоровыми и сильными, - отвечала овсяная каша.

- А если в меня добавить сливочное масло, то я становлюсь во много раз вкуснее!

- Ну и что! Я тоже становлюсь от масла вкуснее. Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, если бы не вмешался Чайник — всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес Чайник, - любая каша — это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она станет еще вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила Сахарница.

- Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник.

Каша успокоились и перестали спорить. Вскоре пришла хозяйка и выключила под кастрюлями огонь.

Кошка в гостях у Свиньи

Однажды пригласила Свинья свою соседку Кошку на обед. Накрыла она стол, красивую скатерть постелила, еды всякой поставила: тут и мороженое, тут и пирожное, и конфеты всякие: «Марсы» со «Сникерсами», чипсы и газировка «Кока-кола». Сидит Свинья за столом, Кошку поджидает.

Пришла Кошка, поздоровалась, посмотрела на стол и говорит:

- Дорогая Свинья! Ты собираешься все это кушать?

- Да, хрю-хрю. А что? – не поняла Свинья.

- Как что? – удивилась Кошка. – Ведь это вредные для организма продукты. Если ты будешь их кушать, то у тебя будет болеть живот. Мало того, у тебя разболются зубы и тебе их придется лечить. Может быть даже их придется вырывать. А еще твое тело может покрыться прыщами. Такое очень часто случается у тех, кто много и часто ест конфеты.

- А что же делать? – спросила испуганная Свинья. – Мы останемся голодными, а эти продукты испортятся. Я не хочу их выбрасывать.

- Не переживай, Свинья! Эти продукты убери в холодильник. Там они могут долго храниться. Ты будешь их кушать лишь иногда и по чуть-чуть. А сейчас я принесу тебе то, что можно и нужно кушать.

Кошка побежала к себе домой и через некоторое время вернулась с корзиной. Из нее выложила для Свиньи морковь, капусту, свеклу, яблоки, груши, а для себя молоко, сметану и творог.

- Вот, Свинья, угощайся!

Свинья съела овощи с большим удовольствием.

- Спасибо тебе, Кошка! Очень вкусно, а самое главное полезно! Я теперь всегда буду выбирать для себя самые полезные продукты. А конфеты, мороженое и пирожное буду кушать лишь иногда.

А вы, дети, какие еще полезные продукты знаете?

Лимончик

За горами, за лесами, далеко-далеко от наших мест есть фруктовый город. В нем живут только фрукты: сочные яблоки и груши, нежные бархатистые персики и абрикосы, ярко-желтые бананы и лимоны, круглые апельсины, грейпфрукты, мандарины. Все фрукты дружат между собой, помогают друг другу. Но иногда случаются неприятности.

Однажды маленький Лимончик шел по улице и напевал веселую песенку.

У него было прекрасное настроение. Было раннее летнее утро, щебетали птички, на небе сияло яркое теплое солнышко. Вдруг навстречу Лимончику выкатились два приятеля – Мандарин и Апельсин.

- Ха-ха-ха! – засмеялись они. – Посмотри, кто идет! Кислый Лимончик, бр-р-р! Невкусный! Некрасивый!

Услышав это, Лимончик очень расстроился. Он расплакался и побежал к маме.

- Не обижайся на них, сынок, - сказала мама. – Они не правы. Ты у меня очень красивый. Желтенький, похож на солнышко. Сочный, очень полезный. В тебе много витаминов. А то, что ты кислый – не беда! Если лимонную дольку посыпать сахаром, она становится кисло-сладкой.

Лимончик немного успокоился. Настроение у него улучшилось.

- Ты должен простить Апельсинчика и Мандаринчика, - посоветовала мама, - ведь они твои родственники. Все мы относимся к одной семье – семье цитрусовых. Все мы сочные, вкусные и очень полезные. В нас много витаминов и других веществ, необходимых для здоровья. Нам нельзя ссориться!

Лимончик, выслушав свою маму, побежал на улицу. Он встретил Апельсинчика и Мандаринчика и объяснил им, почему им нельзя ссориться. После этого друзья побежали играть в футбол и больше никогда не ссорились.

Маша и фруктовый сад

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад. В нем росли разные деревья и кустарники. Яблоки, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев. Маша ухаживала за садом, поливала и удобряла деревья и кустарники. Ей нравилось гулять в саду. В жаркие летние дни в нем было светло и прохладно.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, наклонили к земле свои ветви, задумались, как помочь Машеньке. Подул тут ветерок и нашептал им, что спасти Машу может напиток из шиповника. Он поможет снизить температуру. Плоды черной и красной смородины тоже уменьшат температуру тела и обогатят организм витаминами. А еще ветерок прошептал о пользе малинового варенья, вкусного и душистого. Если выпить чай с малиновым, то уменьшатся боли в горле. И, конечно же, необходимо сварить разные компоты: яблочно-вишневый, яблочно-грушевый, сливовый. Они утолят жажду, которая часто мучает больных и улучшат аппетит. Обрадовались деревья, что смогут помочь Маше. Распрямили они свои ветви, зашелестели листочками. Поняла Машина мама, что хотят сказать ей деревья и кустарники. Напоила она дочку чаем с малиновым вареньем, настоем шиповника. Покушала девочка ягоды красной и черной смородины, выпила полезного компота.

На следующий день Маша почувствовала себя намного лучше. Она вышла в свой любимый фруктовый сад и поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестел зеленой листвой сад, радуясь быстрому выздоровлению девочки.