**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА**

**ГОРОД ПОКАЧИ**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «Югорка».

**Тема проекта:**

**«Национальные блюда татарского народа»**

Автор:

Морданова Розалина

группа «Бабочка»

Научный руководитель:

Недикова Татьяна Алексеевна,

воспитатель

МАДОУ ДСКВ «Югорка»

2021г.

1. **Аннотация**

**Актуальность**

Одной из главных задач развития образования на современном этапе является освоение ребёнком общечеловеческих ценностей – культурных, социальных, моральных, лежащих в основе развитых цивилизаций и не чуждых другим народам. Основу культуры человечества составляют национальные культуры. Приобщая ребёнка к истории, традициям, обычаям народов России, родители, взрослые и педагоги вводят его в мир богатой народной культуры. Мы живем в многонациональной стране и каждому ребенку должны обеспечить возможность соприкасаться со своей национальной культурой. Приобщение детей к истокам народной культуры одна из важнейших задач современной дошкольной педагогики, которая в свою очередь решает ряд комплексных задач, таких как: художественно-эстетическое, патриотическое, нравственное, музыкальное, физическое развитие детей. Сегодня мы на многое начинаем смотреть по-иному, что-то для себя открываем и переоцениваем заново. Каждый народ, проживающий на Земле, имеет свою историю, традиции и, конечно же, особенности национальной кухни. Национальная кухня это оплот многовековых традиций, которыми дорожит каждый человек, сохраняя все секреты, и передовая их из поколения в поколение.

**ЦЕЛЬ:** знакомство с национальными блюдами татарской кухни, научиться готовить национальное блюдо – «Бэлеш»

З**АДАЧИ:**

• оптимизировать работу с родителями детей дошкольного возраста для полноценного развития личности ребенка и закреплению знаний о разных национальностях;

• развивать интерес у ребенка к истории, традициям в жизни людей; развивать поисковую деятельность, творческую активность; развивать коммуникативные навыки;

• знакомство с кулинарными традициями татарского народа;

• познакомить с кухней разных народов.

**Методы исследования: Теоретический и практический**

Теоретический метод, наблюдение, опрос, сбор информации, обобщение, анализ

**Объект исследования** - **татарские национальные блюда**

**Предмет исследования** – национальное блюдо «Бэлеш»

Исследовательская работа разделяется на две части: теоретическую и практическую. В теоретической части я, вместе с родителями, находила в интернете необходимую информацию и обрабатывала ее.

В практической части проводила исследование по **результатам** которых мною были сделаны соответствующие выводы. Принимала участие в приготовлении блюда «Бэлеш».

**Ожидаемые результаты:**

- Целенаправленная совместная работа педагогов и родителей по приобщению детей к духовно – нравственным ценностям.

- На основе изучения национальных традиций, позволить, выявить и скорректировать нежелательные эмоциональные проявления детей.

- Сформировать у них чувства уверенности в себе и осознанно правильное отношение к миру, по средствам выражения положительных эмоций (радость, восторг, восхищение).

**II. План исследования**

Данный проект на тему: «Национальное блюдо татарского народа» разработан для детей подготовительной к школе группы дошкольного образовательного учреждения.

**Проблема:**

О важности приобщения ребенка к культуре своего народа написано много, поскольку обращение к отеческому наследию воспитывает уважение, гордость за землю, на которой живешь. Поэтому детям необходимо знать и изучать культуру своих предков. Именно акцент на знание истории народа, и его культуры поможет в дальнейшем с уважением и интересом относиться к культурным традициям других народов. Этно-национальная культура помогает сформировать у детей эмоционально - положительное отношение к самому факту существования разных народов, языков, культур, понять, что мир прекрасен и многообразная встреча с любой из культур дарит радость открытий. Следует подчеркнуть, что в настоящее время выходит достаточно много методической литературы по данному вопросу. Зачастую в ней освещаются лишь, отдельные стороны национального воспитания детей в конкретных видах деятельности и нет стройной системы, отражающей всю полноту данного вопроса.

**Гипотеза:**

 Если мы больше узнаем о национальной кухне, то поймём, что и любой кухней народа можно гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты национальные традиции и кулинарные рецепты наших предков. Существует определение – если есть собственная национальная кухня, то это народ, если нет – это всего лишь часть какого-то народа.

**Описание метода исследования:**

**Наблюдение –** активный познавательный процесс, опирающиеся прежде всего на работу органов чувств человека и его предметно материальную деятельность.

**Сравнение** позволяет устанавливать сходство и различие предметов и явлений действительности.

**Беседа** – получение информации на основе вербальной коммуникации.

**Опрос** – получение необходимых данных от респондентов в форме ответов на поставленные вопросы.

**Реализация проекта:**

1. Поиск информации:

● беседа со сверстниками и воспитателем о разных национальностях живущих в России;

● изучение литературы;

● поиск информации во всемирной сети Интернет;

2. Приготовление совместно с воспитателем татарского национального блюда «Бэлеш».

3. Чтение сказок и стихов о еде, загадывание загадок, заучивание пословиц и поговорок о еде.

4. Подведение итогов исследования.

**Содержание и этапы реализации проекта.**

1 этап:

- Определение проблемы

- Выбор темы проекта

- Определение цели проекта

- Определение задач проекта

2 этап:

Сбор, систематизация и хранение информации по теме проекта

3 этап:

Выполнение проекта.

1. Занятие по ознакомлению с окружающим и развитию речи

в подготовительной группе на тему «Национальность».

1. Занятие по развитию речи в подготовительной группе «Продукты питания»
2. Беседа с детьми подготовительной группы на тему «Народы России»
3. Чтение сказок и стихов о еде, загадывание загадок, заучивание пословиц и поговорок о еде.
4. Приготовление совместно с воспитателем татарского национального блюда – «Бэлеш».

**III. Описание работы**

Вся работа, предшествующая созданию проекта «Национальное блюдо татарского народа» разделена на несколько этапов:

* создание условий для реализации проекта (подбор методического, научно-популярного материала по изучаемой теме; определение основных требований к организации проектной деятельности в детском саду; составление перспективного плана работы над проектом);
* создание интегрированной основы деятельности всех специалистов в рамках решения задач проекта (познавательные занятия, развлечения, цикл интегрированных занятий; организация работы с родителями);
* подведение итогов работы по знакомству детей с разными нациями и их традициями (участие в конкурсе «Юность в науке», защита проекта, обобщение опыта среди педагогов других образовательных учреждений).

**Беседа на тема: «Какие народы живут в России».**

**Цель:**Расширение знаний детей о Родине.

**Задачи:**Познакомить детей с разными народами, населяющими Россию. Побуждать детей уважительно относиться к культуре разных народов. Формировать чувство гордости за Родину, поддерживать интерес к истории и культуре России и народов, её населяющих. Обогащать словарный запас детей: Родина, Российская Федерация, россияне, народности; русские, татары, армяне и другие; сарафан, кафтан, кокошник, тюбетейка.

**Оборудование:** Карта РФ; иллюстрации с изображением людей в национальных костюмах; клубок ниток; платки, «земной шар», трафареты национальных костюмов.

**Содержание непосредственно образовательной деятельности:**

- Ребята, я предлагаю вам сесть в круг, передавая клубочек волшебных ниток и поприветствовать друг друга. Каждый, кто передает и кому передается волшебный клубок, наматывает нитку на свой палец. (Показать, как это нужно делать. Продолжать игру до тех пор, пока все дети не окажутся связанными нитью.)

- Посмотрите, как мы все связаны одной нитью. (Предлагаю слегка ее натянуть, для того, чтобы почувствовать, что каждый из нас является частью одного целого.). Мы с вами – единое целое.

 - Ребята, а как называется наша страна? (Россия, Российская Федерация)

Рассматривание карты России.

Словесная игра «Я начну, а вы продолжите»:

1. Наша страна очень … (большая, огромная).
2. В ней много … (рек, озёр, животных, лесов, городов).
3. Люди, которые живут в нашей стране, называются … (россияне).

 - Наша страна великая, сильная и красивая. Но страна – это не только леса, поля, реки и города. Страна – это прежде всего люди, которые в ней живут. Мы с вами россияне. Наша страна сильна дружбой разных народов, её населяющих.

 - Люди каких национальностей живут в нашей стране? (Показ иллюстраций-русские, чуваши, башкиры, татары, чукчи и др.). В нашей группе ребята разных национальностей: русские, татары, армяне, башкиры.

- Встаньте в обруч те, у кого темные волосы;

- Топните те, у кого есть брат;

- Кивните головой те, кто мальчики;

- Похлопайте те, у кого голубые глаза;

-Встаньте те, кто одет в шорты;

-Поднимите руку те, у кого заплетены косички.

- Видите, ребята, мы с вами все очень разные, у каждого из нас есть свои особенности, не говоря уже о том, что у каждого человека свой внутренний мир. И поэтому мы должны уважать индивидуальность каждого человека, потому что мы все люди, у нас есть различия, но каждый из нас неповторим и нужен всем остальным.

- Каждый народ говорит на своём языке, имеет свою историю, культуру, традиции. Что такое народные традиции? (Ответы детей.)

- Это то, что передаётся из поколения в поколение. Например, народные праздники, свадебные традиции. У каждого народа есть свои праздники, связанные со сменой времени года, началом или окончанием сельскохозяйственных работ.

- Какие русские народные праздники вы знаете? (Масленица, Рождество, Пасха и др.)

 -Какие татарские народные праздники вы знаете? (Сабантуй, Уроза-байрам, Курбан-байрам и др.)

-Какие армянские народные праздники вы знаете? (Вардавар, Терендез и др.)

-У каждого народа есть свои танцы и песни. Мы приглашаем ребят на русский танец «Валенки». А сейчас послушаем татарскую мелодию и посмотрим танец.

Спасибо, теперь ребята, мы посмотрим армянский танец.

- У каждого народа свои народные традиции. Но это не делает один народ хуже или лучше другого, наоборот, культура разных народов делает богатой и разнообразной культуру России. Каждый народ по капле вносит свой вклад в сокровищницу культуры и истории нашего государства. У каждого народа свои песни, сказки, национальные костюмы. Но у всех у нас одна Родина – Россия.

Рассматривание иллюстраций с изображением людей в национальных костюмах.

 - Посмотрите на русский национальный костюм. Как одеты женщина и мужчина? (Дети перечисляют: нарядный сарафан, рубашка, кокошник у женщины; кафтан, шапка, штаны у мужчины.)

 - Посмотрите, что особенного в татарскомнациональном костюме? (На голове у мужчины тюбетейка.

В основе рисунка, которым украшен татарский костюм, преобладает геометрический орнамент.)

-А сейчас обратите внимание на армянский костюм.

- Каждый народ, создавая национальный костюм, стремился сделать его самым красивым, ведь такую одежду в старину надевали только по праздникам.

Мы вас приглашаем на народную игру «Юрта». Взявшись за руки, дети идут по кругу. В середине стоят четыре человека, взявшись за края платка. Дети идут по кругу переменным шагом и поют:

          Мы, весёлые ребята,

          Соберёмся все в кружок.

          Поиграем, и попляшем,

          И помчимся на лужок.

На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они поднимают руки и платок над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.

 - У каждого народа свой язык. Люди разных народов нашей страны знают два языка: свой, национальный, например, мордовский или татарский, и обязательно русский язык. Потому что русский – это государственный язык России. На нём говорят на всей территории нашей страны, на нём обучают детей в школах, студентов в институтах, на нём издаются законы России.

 - У каждого народа есть свои любимые блюда. Как вы думаете, какое любимое блюдо у русского народа? (Ответы людей.)

 -  Любимым национальным блюдом русского народа являются пироги и блины. Татары делают вкуснейшие сладости, например, чак-чак. Армянским национальным блюдом являются: толма, хаш, пахлава. Посмотрите на наш богатый национальными блюдами стол.

- Сегодня вы узнали, что в нашей стране – России живут люди разных национальностей. Наша страна сильна своим единством, дружбой разных народов. И мы с вами гордимся своей страной и сделаем всё, чтобы сберечь её, чтобы сделать её краше, богаче и сильнее. Чтобы дружба народов была крепкая, необходимо соблюдать правила!!!

**ПЕРВОЕ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО**: относись к людям так, как ты хочешь, чтобы другие относились к тебе.

**ВТОРОЕ ПРАВИЛО**: гордись своей национальностью, но всегда уважай национальность другого.

**ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО**: старайся дружить и сотрудничать с людьми другой национальности, которые живут, учатся или работают рядом с тобой, - обретешь новых друзей, интересней станет жизнь.

**ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО**: изучай культуру других народов, этим ты обогатишь свою собственную.

Мы с вами рассмотрели национальные костюмы, познакомились с традициями и культурой разных народов, а сейчас мы сделаем коллективную аппликацию «Народы мира».

Молодцы, постарались, вы очень дружные ребята, мы вами гордимся! У каждого народа есть очень хорошая традиция – приглашать в гости и за чашкой чая с беседой проводить приятно время. Вот и мы приглашаем вас к нам в гости на чашку чая.

**IV. План – график работ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **1.Подготовительный** | Выбор темы проекта с родителями. | 22.01 –  29. 01.2021 | Недикова Т.А. воспитатель |
| **2.Основной** | Беседа: «Народы России» Приложение I  Беседа с детьми подготовительной группы «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»  Приложение II  Стихи о полезных продуктах  Приложение III  Консультация для родителей «Игры на кухне»  Приложение IV  Конспект занятия по  ознакомлению с окружающим и развитию речи в подготовительной группе на тему «Полезная пища».  Приложение V  Игры «Полезная и вредная пища» и горячая картошка.  Приложение VI  Пословицы о еде  Приложение VII  Почему нужно кушать? (сказка)  Приложение VIII  Вкусные загадки для детей  Приложение IX  Проект «Национальное блюдо татарского народа»  Приложение X | 01.02.2021  03.02.2021  В течение месяца  26.02.2021  04.03.2021  В течение месяца  10.03.2021  12.03.2021  13.03.2021  В течение месяца | Недикова Т.А. воспитатель  Недикова Т.А. воспитатель  НедиковаТ.А.  воспитатель  Недикова Т.А.  воспитатель |
| **3.Заключительный** | Защита проекта «Национальное блюдо татарского народа»  Приложение XI | 23.03.2021 | НедиковаТ.А.  воспитатель |

**Заключение**

В результате выполнения проекта у детей произошло:

-развитие познавательных способностей,

-развитие творческого мышления,

-развитие коммуникативных навыков,

-знакомство детей о народах разных национальностей, их традициях, национальной кухне.

Каждый народ имеет свой неповторимый уклад жизни, свои обряды, обычаи, танцы, песни, сказки, легенды, кухня.

Жизнь наших близких или далеких соседей по стране, во всех ее проявлениях, интересна каждому. Одним из таких проявлений является кулинария — одно из древнейших умений человечества, восходящее к кострам первобытных. Гастрономические привычки, пристрастия и антипатии, способы приготовления пищи, и приемы подачи кушаний складывались у каждого народа в течение веков.

Каждый народ накопил специфические особенности, выразившиеся, в частности, в неповторимом вкусе или особых привкусах блюд. Корни этих особенностей уходят в глубь веков. В появлении их сыграли свою роль различные факторы: географическое положение, экономические условия, религиозные верования, система культовых запретов, старинные обычаи, регламентировавшие образ жизни и прочие.

**V. Список литературы и интернет ресурсов:**

1**.** Презентация - проектная работа "Оригинальное блюдо татарского народа-бэлешэлектронный ресурс**-** <https://www.yandex.ru/yandsearch?text=башкирское%20блюдо%20бэлеш&lr=973&clid=9582>

2. Кулинарные рецепты выпечка не сладкая электронный ресурс- <https://yandex.ru/search/?text=Кулинарные%20рецепты%20выпечка%20не%20сладкая%20башкирская&lr=973>

3. Татарский бэлеш рецепт электронный ресурс - <https://yandex.ru/search/?text=башкирский%20бэлиш%20рецепт&lr=973>

4.Ахметзянов Ю.А. « Башкирские блюда» К 1969г.

5.Мазитова Ф. «Татарские национальные блюда» К .1990г.

**Приложение I**

**Беседа «Народы России»**

Цель: развивать патриотическое развитие.

Задачи:

- развивать интерес к своей стране, к его жителям, традициям.

Материал: ноутбук, интерактивная доска, презентация «Табасаранцы.

Воспитатель: воспитывать доброжелательное отношение к разным национальностям

Воспитатель: Ребята, мы с вами продолжаем изучать историю нашей страны, нашего **народа**. Сегодня мы отправимся в страну гор – Дагестан. В Дагестане живут много национальностей. У каждого свой язык, обычаи, традиции, национальная кухня. Мы сегодня узнаем традиции, обычаи табасаранского **народа**.

Воспитатель: *(слайд 3)* На этом слайде вы видите карту Табасаранского района, герб. Районным центром является село Хучни. Вот это село. Там же находится древняя крепость семи братьев и одной сестры, откуда видно все окрестности и достопримечательности этого села Хучни *(слайд 3)*.

Воспитатель: В основном тут живут табасаранцы *(слайд 4)*. Читаю детям стихотворение на табасаранском языке спрашиваю, вы меня поняли. *(Ответы детей)*. Конечно, вы не поняли, вы же не знаете эти языки. Читаю на русском языке:

Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка,

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Воспитатель: Теперь вы поняли, о чем я вам читала *(Ответы детей)*. Да, общаться с разными нациями нашей страны, нам помогает русский язык. Но табасаранский язык очень сложный, даже занесен в книгу рекордов Гиннеса *(слайд 5)*

Воспитатель: Очень вкусно любят готовит табасаранцы: чуду, цыкав, хинкал. *(Слайд 6)*Пью айран.

Воспитатель: У табасаранцев есть свои праздники: эбельцен- праздник весны, день черешни, праздник сенокоса, Новруз байрам. В эти праздники они одевают свою национальную одежду, поют, танцуют, ходят друг другу в гости, радуются *(слайд 7)*

Воспитатель: У табасаранцев есть свои традиции: очень они любят принимать у себя гостей, помогать людям, нуждающимся в помощи, свадебные, похоронные обряды *(Слайд 8)*

Воспитатель: В основном табасаранцы известны по всему миру своим коврами *(слайды 9,10)*

Воспитатель: Далее мы посмотрим какие памятные места находятся в Табасаранском районе *(Слайд 11,12)*.

Воспитатель: Ребята вам понравилось наше путешествие? *(Ответы детей)*.

Я хочу закончит нашу **беседу**, стихами Расула Гамзатова:

Да будет мир над цепью гор!

Да не коснется зло родного края! –

Так, заклиная, ты ткала ковер,

За нитью нить в раздумье выбирая

В узор вплетались горы и снега,

Крик журавлей и облачные перья,

Цветущие альпийские луга,

Старинные преданья и поверья.

И расцветал ковер – к цветку цветок,

Как Дагестан родной в разгаре лета.

За нитью нить…

Так из прекрасных строк

Рождается творение поэта

**Приложение II**

**Беседа с детьми подготовительной группы**

**«О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»**

**Цель:**дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

**Материал:** картинки продуктов питания для игры «Где ты, витаминка? », корзинки с фруктами и овощами.

**Воспитатель:**– Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? *(овощи, ягоды, фрукты)*А почему так полезны овощи, фрукты? *(в них много витаминов)*Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *(Летом, осенью)*Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин **А** – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин **В** – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

**Физминутка**

**"Обжора"**

**Один пузатый здоровяк** (Округлое движение обеими руками вокруг живота)

**Съел десяток булок натощак** (Выставить перед собой все пальцы)

**Запил он булки молоком**, (Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

**Съел курицу одним куском.**(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

**Затем барашка он поджарил** (Показать указательными пальцами рожки)

**И в брюхо бедного направил**(Погладить живот)

**Раздулся здоровяк как шар,**(Изобразить в воздухе большой круг)

**Обжору тут хватил удар.**(Ударить слегка ладонью по лбу)

Третий это витамин **С** – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин **D**– если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин **Е**– против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

**Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.**

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка? » и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (*Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин) .*

**Игра «Где ты, витаминка? »**

**Воспитатель:**- Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их *(А, В, С, D, E)*. Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Молодцы! Вы отлично все запомнили!

**Приложение III**

**СТИХИ О ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТАХ**

**А**

***Арбуз***

Ах, арбуз!  
Чудесный вкус!  
И не на один укус,  
Долька длинная такая,  
Сладким соком залитая.  
А растёт он не на ветке,  
Тот арбуз, зелёный, крепкий.

На бахче арбуз растёт!  
Всем тем слава и почёт,  
Кто растит для нас арбузы,  
Круглые, со сладким вкусом!

**Б**

***Банан***

Банан приехал к нам из Африки.  
Там дни и ночи очень жаркие.  
Живут ещё там обезьяны  
И тоже любят те бананы.  
Калия в банане много,  
И в наш рот ему дорога!

**В**

***Вишня***

Вишня – ягода, она  
Так сладка и так красна,  
Что украсит стол собой,  
Ну, практически любой!

**Г**

***Груша***

Груши изысканный плод  
Сам прямо просится в рот!

Сладкая, вкусная груша!  
Прямо как песня, послушай!

**Д**

***Дыня***

Дыня – тёплое лето  
Летнего жёлтого цвета.  
Она пахнет медовым лугом,  
Хорошо ее съесть вместе с другом!

**Е**

***Ежевика***

Ежевика есть лесная,  
Это ягода такая.  
Она очень синяя,  
Самая красивая!

**Ж**

***Жимолость***

Жимолость летит как птица,  
Если с ветки сорвалась,  
Соком спелым налилась.  
Это ягода такая,  
Синяя и небольшая.

**З**

***Зеленый чай***

Зелёный чай полезен, вкусен.  
И когда бываешь грустен,  
Чашку чая ты налей,  
Улыбнись, повеселей!

**И**

***Имбирь***

Имбирь нас согревает,  
Здоровье укрепляет,  
Полезен чай имбирный –  
Каждый это знает.  
Огромное количество  
Полезных в нём веществ,  
Их нам, пожалуй, здесь  
Все не перечесть.  
Клетчатка, витамины,  
Минералы в нём.  
Тебе, имбирь, мы песню  
Хвалебную поём!

**Й**

***Йогурт***

Полезные бактерии  
В йогурте живут,  
От болезней разных  
Нас они спасут.  
В йогурте есть кальций,  
В йогурте белок.  
Каждый день есть йогурт  
Я бы точно мог!

**К**

***Куриное мясо***

Куриное мясо очень вкусно,  
Особенно детям полезно оно!  
Бульон при простуде нам помогает,  
Как приготовить его – каждый знает.  
Куриное мясо поможет расти.  
С этим продуктом нам по пути!

**Л**

***Лосось***

Рыба вкусная лосось,  
Жить нельзя нам с нею врозь.  
Ненасыщенных кислот  
Есть в лососе много. Вот.  
Их зовут омега – 3.  
На лосося посмотри,  
В нём ещё и витамины,  
Пользы – полная картина!  
Без витаминов В и Д  
Людям не прожить нигде.  
Есть лосося каждый день  
Мне совсем-совсем не лень!

**М**

***Малина***

Яркие, сочные, сладкие  
Ягоды у малины,  
Кормят нас, лечат и радуют,  
Дают нам здоровье и силы.  
Малиновое варенье –  
Один из символов детства.  
Рецепт его мамы и бабушки  
Передают по наследству.

**Н**

***Нут***

Нут – это горох такой.  
Как обычный, но большой.  
Его турецким называют.  
О пользе нута люди знают:  
Очень много в нём железа.  
Нут и вкусный, и полезный.

**О**

***Огурец***

Малокалориен огурец,  
И завоевал он множество сердец:  
Он полезный – витамины в нём.  
Огурец весной приходит в дом  
И приносит свежесть с грядки нам,  
Радуя детишек, пап и мам.

**П**

***Персик***

Персик – пушистый, румяный и вкусный,  
В нём минералы разные есть.  
Летний и сладкий вкус совершенный!  
Разных достоинств в нём и не счесть!

**Р**

***Редис***

Розовый редис растёт на грядке,  
Значит, в огороде всё в порядке:  
Наступила тёплая весна,  
И редис сажает вся страна!

**С**

***Салат***

Листья салата – это мечта.  
Это и вкус, и вообще – красота!  
Лёгкая, сочная, летняя сказка,  
Семейному ужину просто подсказка –  
Вкусный, полезный, красивый салат  
Каждый из нас на столе видеть рад!

**Т**

***Тунец***

Тунец – такая рыба,  
Не рыба – просто глыба!  
Он в море обитает,  
В пять метров вырастает!  
А вкус имеет мяса!  
Вот рыба – просто класс!

**У**

***Укроп***

Ёлочки укропа  
Выросли в саду.  
Укроп полезный, вкусный,  
В еду его кладу!  
Из древнего Египта  
К нам завезли укроп.  
Его мы сушим на зиму,  
Готовим его впрок.

**Ф**

***Финики***

На финиковой пальме  
Финики растут.  
Сладкие и вкусные,  
Их мы любим тут.  
Их «ягодами жизни»  
Люди называют,  
Они нас тонизируют,  
Усталость с нас снимают.  
Полезней, чем конфеты,  
Финики в сто крат!  
Поесть вкуснейших фиников  
Каждый будет рад!

**Х**

***Хурма***

Как огонёк горит хурма,  
На солнце светится сама.  
Оранжевым весёлым цветом  
Хурма напоминает лето!

**Ц**

***Цветная капуста***

Цветная капуста –  
Совсем не цветная,  
Соцветьями просто она,  
Вот такая.  
Готовить капусту  
Надо искусно,  
Зато из неё пюре  
Очень вкусное!

**Ч**

***Чечевица***

Чечевица похожа на мелкие денежки,  
И в Италии, говорят,  
Что богатыми стать и здоровыми,  
В новогоднюю ночь  
Чечевицу едят!

**Ш**

***Шпинат***

В листьях вкусного шпината.  
Очень много есть железа.  
Приготовим со сметаной –  
Очень вкусно и полезно!  
И мускатного ореха  
Мы в шпинат чуть-чуть добавим,  
Кулинарного успеха  
Мы добьёмся! Вкусно сварим!

**Щ**

***Щавель***

Щавелевый суп весной –  
Волшебная еда!  
В нём много витамина С,  
А вкусен он? О, да!

**Ъ**

***Съедобные продукты***

Все сЪедобные продукты –  
Мясо, овощи и фрукты,  
Молоко и зерновые,  
Все полезные такие!  
Мы едим продукт полезный,  
Очень вкусный и чудесный.

**Ы**

***Тыква***

Золушке тЫква стала каретой,  
Счастье она принесла.  
Представьте, что тыква –  
Ростом с карету!  
Съесть бы её она бы смогла?  
Тыква полезна не только в карете,  
Вкусна сама тыква, знаете, дети?

**Ь**

***Сельдерей***

Мы худеем с селЬдереем,  
С ним становимся стройнее!  
Корень есть у сельдерея,  
Стебли есть у сельдерея.  
Поедим мы сельдерея!  
Нету ничего вкуснее!

**Э**

***Эскимо***

Эскимо придумали  
Почти сто лет назад!  
Думаю, что эскимо  
Поесть бы каждый рад!  
Эскимо приносит  
Нам радость, настроение,  
Эскимо есть каждый день –  
Вот это вот везение!

**Ю**

***Брюссельская капуста***

Маленькая-маленькая  
БрЮссельская капуста,  
Но несмотря на это,  
Есть её нам вкусно.  
Кочанчики её  
Всего пять сантиметров,  
Но много витаминов  
И микроэлементов.  
С одного куста  
Почти сто кочанов  
Снимают каждый год!  
Неплохой улов!

**Я**

***Яйцо***

Яйца – вкусный, полезный продукт.  
Едят их отдельно, в запеканки кладут.  
В них витаминов – не перечесть,  
И минералов много в них есть.  
Полезны, вкусны! Почёт им и честь!

**Приложение IV**

**Консультация для родителей «Игры на кухне»**

***Игры на кухне***

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы будем учиться играть с детьми… на кухне. Вот уж неподходящее место для игр, скажете вы. А я с вами не соглашусь.

Вспомните, где мамы проводят больше всего времени после рабочего дня? Конечно на кухне, ведь там так много дел. Надо приготовить ужин, накормить всех членов семьи, перемыть посуду и убрать ее. И только потом совершенно усталая мама добирается до дивана и телевизора. А ребенок? Будет ли он ждать, когда у мамы откроется второе дыхание, когда она соберется с силами и будет готова поиграть с ним, почитать книжку, побеседовать? Но может быть, не стоит разделять эти процессы во времени и пространстве? Может быть, есть способ общаться и играть с ребенком во время домашних хлопот на кухне?

Цель предлагаемых игр - развивать речь и воображение, активизировать словарь, расширять кругозор ребенка, привлекать его к выполнению простейших поручений.

«Из чего готовим? »

Мама. Я варю борщ. Назови продукты, которые нужны для его приготовления.

Ребенок. Вода, картошка, капуста, помидоры, лук, свекла, укроп, морковь, соль, перец, масло.

названия продуктов, которые лежат в холодильнике, стоят на полке или на плите.

«Помощники».

Мама. Назови одним словом прибор, с помощью которого варят кофе, режу овощи, чистят картофель, моют посуду, выжимают сок, убирают в квартире.

Ребенок. Кофеварка, овощерезка, картофелечистка, посудомоечная машина, соковыжималка, пылесос.

«Раскладываем и пересчитываем».

Мама. Перемытые ложки и вилки надо рассортировать и разложить по местам.

Ребенок раскладывает столовые приборы и называет количество предметов каждого вида.

Предлагаемый вариант игры. Ребенок может принять участие в сервировке стола – разложить определенное количество приборов и назвать каждый.

«Охотимся на цифры и буквы».

Мама. Как ты думаешь, на кухне есть цифры?

Ребенок. Да, есть. Цифры нарисованы на часах, на плите, на весах, на мерном стакане.

Мама. Назови эти цифры и скажи, для чего их разместили на разных предметах и кухонных приборах? Что они обозначают? Как помогают хозяйке?

Ребенок. Цифры на часах показывают время: минуты и часы. Они помогают хозяйке определить, сколько минут готовиться блюдо. Цифры на плите показывают температуру. Хозяйка следит, чтобы духовка не помогают узнать, сколько весят продукты. По цифрам на мерном стакане можно узнать, сколько он вмещает жидкости.

Мама. А есть ли на кухне буквы? Зачем они нужны? Есть ли такие же буквы в твоем имени? Какие еще слова начинаются со звуков, которые обозначены этими буквами?

Ребенок. Буквы напечатаны на плите, холодильнике, банках с крупой. Буквами записаны названия приборов. Прочитав слова, написанные на банках, можно узнать, что в них находится. В моем имени есть буква А, такая же буква есть на банке с манной крупой. Со звука [а] начинаются слова «абрикос», «ананас», «астра».

«Кухонные сказки».

Мама. Давай придумаем сказку или историю про старую кастрюлю (банан, картофелину, кухонные часы и т. п.) .

Если ребенку нужны подсказки, задайте ему наводящие вопросы. Например, вот картофелина. Как ты думаешь, где она росла? Кого картофелина могла встретить, пока находилась в земле? Почему она выросла такая большая (темная, неправильной формы? Что можно из нее приготовить?

Ребенок рассказывает сказочную историю.

Скоро наступят новогодние праздники и каникулы. Вы будете проводить много времени на кухне. Предложите ребенку вам помочь и вспомните эти игры.

О том, какое положительное влияние они окажут на вашего ребенка, вам расскажет наша памятка.

Не правда ли, игры на кухне полезны для ребенка? Желаем вам успехов! До свидания!

**Приложение V**

**Конспект занятия**

**по ознакомлению с окружающим и развитию речи**

**в подготовительной группе на тему «Полезная пища».**

**Задачи:**

Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание»

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

Картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;

муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

карточки с изображением витаминов А, В, С, D и на них продукты в которых имеется данный витамин.

**Активизация словаря:** «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет

**Воспитатель:** Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

**Воспитатель:**В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя. Витамины обозначаются буквами А, В, С, D.

И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С, D.

***Витамин А* –** очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

***Витамин В*** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

***Витамин С*** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

***Витамин Д****-* делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

**Физминутка.**

1, 2, 3, 4, 5 – начинаем отдыхать.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – ноги шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – за стол тихонько сесть.

**Воспитатель:** Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

*(Ответы детей).*

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

**Дети:** Заболят зубы.

**Воспитатель:** Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

**Дети:** Да.

Тогда отгадайте загадки:Должен есть и стар, и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

 Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

на второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

**Воспитатель:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

*(Ответы детей).*

**Воспитатель:** Ребята, представьте перед собой горячий суп, чтобы он остыл давайте подуем на него.

***Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ».***

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

**Воспитатель:** Вот наш суп и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

*(Ответы детей).*

**Воспитатель:** А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Дети:** Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки. На молоке можно приготовить кашу.

**Воспитатель:**1.Приготовила я кашу для ума.

Умными хотите быть?  Дa! Да! Да!

Посмотрите в тарелку и скажите - какая в ней крупа? (пшено)

И как называется каша моя? (пшенная).

**Воспитатель:** В кашах много разных питательных веществ. А в пшенной есть полезное вещество - калий. Он помогает работать мозгу, и мы лучше считаем, решаем задачи, поэтому ее называют кашей ума.

 2. Есть каша, что силу дает.

Ешь ее чаще - проживешь много лет.

Даже поможет она, чтоб сохранилась твоя красота.

**Воспитатель:**Какую крупу взяла я, чтобы получилась каша?". (геркулес)

 Кто догадался, о какой каше идет речь? (геркулесовая)

 3. Белая каша есть у меня.

Для очищенья полезна она.

Зернышки белые плавают в ней.

Станет вся кожа наша белей.

**Воспитатель:**О какой каше идет речь?   (рисовой)

Из какой крупы её готовят?  (риса)

 4. Предлагаю кашу черную.

Не смотря на это - очень вкусную.

Все вещества в ней очень полезны.

В кровь попадая они помогают:

Не болеть и быстрей подрастать".

**Воспитатель:**Кто догадался, что за каша эта?   (гречневая)

Из какой крупы её варят? (гречка)

**Воспитатель:**Вы любите каши?

*(ответы детей)*

Рецепт вкусной каши прост.

Берем крупу любую, варим с молоком.

Затем добавим масла, посыплем сахарком.

А если в кашу добавить витамины,

То не страшны нам простуды и ангины".

**Воспитатель:** Скажите ребята, какие витамины есть в нашей каше?

**Дети:** А- масло сливочное, В и Д – молоко.

**Воспитатель:**Для того, чтобы каша была вкуснее и полезнее можно добавлять фрукты и ягоды.

 Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят чтоб быть сильными и здоровыми. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

***Игра «Полезные и неполезные продукты».***

**Воспитатель:** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время. А вот Золотые правила питания, запомните их, и вы всегда будете здоровыми:

1.     Главное не переедайте.

2.     Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

3.     Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4.     Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.

5.     Овощи и фрукты – полезные продукты

6.     Сладостей много, а здоровье одно.

**Итог занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым?

**Дети:** Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

**Воспитатель:** Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

 А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

* Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
* Есть нужно в любое время, даже ночью.
* Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
* Есть надо быстро.
* Есть надо медленно.
* Пищу нужно глотать не жуя.
* Пищу надо тщательно пережёвывать
* Полоскать рот после еды вредн

**Приложение VI**

**Игры «Полезная и вредная пища»**

**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. Вместе с тем, уместен и разговор о переедании. Такое случается даже с дошкольниками. Более оживленной и не столь назидательной и некорректной сделает беседу поэзия.

Например, перед началом этого щепетильного разговора можно прочесть детям английскую песенку (в переводе С. Маршака) «Робин-Бобин».

Робин-Бобин Съел корову целиком

Кое-как И прилавок с мясником,

Подкрепился Сотню жаворонков в тесте

Натощак: И коня с телегой вместе,

Съел теленка утром рано, Пять церквей и колоколен —

Двух овечек и барана, Да еще и недоволен!

Эта веселая песенка хорошо воспринимается ребятами, они смеются, повторяют отдельные строки. Нужно только проявить должный такт по отношению к детям, которые любят излишне поесть, и беседу с ними вести индивидуально, чтобы другие не стали поддразнивать толстяка или сладкоежку.

**Горячая картошка.**

**Цель игры**: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась,

игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор,

пока не останутся 2 игрока-победите-ля.

Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.

**Приложение VII**

**Пословицы о еде**

* Только ангелы с неба не просят хлеба.
* Человек из еды живёт.
* Мельница сильна водой, а человек едой.
* Хороша потеха гусли, а ореха не стоят.
* Плачь не плачь, а есть-пить надо.
* Рот болит, а брюхо есть велит.
* Гречневая каша матушка наша, а хлебец ржаной - отец родной.
* Душа не сосед: пить есть просит.
* Кабы не зубы, так и душа бы вон.
* Кобыла вздыхает, а траву хватает.
* Ешь без уклону, пей без поклону.
* Брюхо не гусли не евши не уснёт.
* Хлеб спит в человеке (сытость сон даёт)
* Корм коня краше.
* Кашу маслом не испортишь.
* Хлеб батюшка, водица матушка.
* Голод и волка из лесу гонит.
* Хлеб на стол, так и стол престол; а хлеба ни куска и стол доска.
* Брюхо - глухо словом не уймёшь.
* Не наша еда лимоны, есть их некому.
* Как придёт беда, не пойдёт на ум и еда.
* Кисло, сладко, солоно, пресно: хлебнёшь, упадёшь, вскочишь, опять захочешь.
* Ешь больше, а говори меньше.
* Вилкой, что удой, ложкой, что неводом.
* Весь сыт, а глаза всё голодны.
* Сухари, хоть не вари, так можно есть.
* Щи капустою пригожи, а солью укусны.
* Ельник, березняк чем не дрова? Хрен да капуста чем не еда?
* Дай брюху волю - брюхо города выест.
* И поджарый живот без еды не живёт.
* Кто любит деньги копить, а кто брюхо растить.
* В пост редьки хвост.
* Перехватка - хлеба недохватка, завтрак - завтра, обед - пробег, ужин - незаслужен.
* Хлеб да соль, и обед прошёл.
* Поешь рыбки, будут ноги прытки.
* Губа не дура, язык не лопата: знают, что горько, что сладко.
* Лучше воду пить в радости, чем мёд в кручине.
* Дворянское кушанье - два гриба на тарелочке.
* Калач приесться, а хлеб никогда.
* На вкус на цвет товарища нет.
* Без соли невкусно, а без хлеба не сытно.
* Соли не жалей, так есть веселей.
* Ешь щи, будет шея бела, голова кудревата.
* Киселём брюха не испортить.
* Красна река берегами, а обед пирогами.
* Так сладко, что того гляди язык проглотишь.
* Всё полезно, что в рот пролезло.
* Хрен редьки не слаще.
* Гриб не хлеб, а ягода не трава.
* Солонина солона, говядина дорога.
* Хоть на воде, лишь бы на сковороде.
* Без хлеба не работать, без вина не плясать.
* Такой чай, что Москву насквозь видно.
* Сесть на пенёк, съесть пирожок.
* Что пожуёшь, то и поживёшь.
* И муха набивает брюхо.
* Худо можется, кость не гложется.
* Поп да петух и не евши поют.
* Голодной куме хлеб на уме.
* Ешь больше проживёшь дольше.
* Брюхо старой дружбы не помнит.
* Какова еда, таков и ход.
* Брюхо и молча есть просит.
* Дадут хлебца, дадут и дельца.
* Стол поставят, так и работать заставят.
* Как медведь лапы сосать не станешь.
* Голод не тётка, душа не соседка.

**Приложение VIII**

**Почему нужно кушать? (сказка)**

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.  
- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. – Съешь хоть ложечку, только попробуй, и тебе обязательно понравится. Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.  
- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. – Он очень вкусный и полезный.

Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. – Посмотри только, какой он красивый!

Там красная морковка, зеленый горошек, белая картошечка!

- Не буду, - кричала Настенька и убегала из кухни.

День шел за днем. Как-то пошла она с подружками гулять, и решили они покататься на

горке. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, на горке не покататься!

- И, правда, - удивились подружки, - что же ты такая маленькая!

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой.

Заходит она в дом, раздевается, а слезки так и капают: кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шепот.

Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям: и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожала плечами девочка. – Кто же шепчется? А! Я на кухне не

была, - и она на цыпочках прокралась к кухне.

Приоткрыла Настенька дверь, шепот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

- Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!  
- Я тут самая главная, - сердилась морковь. – Во мне есть витамин А, это самый главный витамин. Он помогает детям расти, а еще тот, кто есть витамин А хорошо видит, почти как орел. Без меня никуда!

- Нет мы, нет мы, - подпрыгивали горошинки. – В зеленом горохе тоже есть витамина А , но нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас еще и витамин В есть.  
- Во мне тоже есть витамин В, я же не хвастаюсь проворчало мясо. Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко, и чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. – Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается, вот!

Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:  
- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный, и что тот, кто хорошо кушает, быстро растет и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами.  
- А я слышала, слышала! – закричала Настенька, вбегая в кухню. – Я очень хочу вырасти и

кататься на горке вместе со всеми!

Взяла она ложку и съела суп. С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек.

**Приложение IX**

**Вкусные загадки для детей**

Хлеба мягкого кусок,

Сверху колбаса, чеснок.

Сам он просится к нам в рот,

Аппетитный... (бутерброд)

Теплый, мягкий и блестящий,

С корочкой такой хрустящей!

Спросим мы у детушек:

«Что же это?» (Хлебушек)

Пчелки летом потрудились,

Чтоб зимой мы угостились.

Открывай пошире рот,

Ешь душистый, сладкий... (мед)

Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... (каша)

Лук, капуста и картошка,

Разных овощей немножко.

Ты в кастрюле их ищи.

Это суп с названьем... (щи)

Подготовим место,

Раскатаем тесто.

Вот повидло, вот творог.

Мы хотим испечь... (пирог)

 Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка.

Сладкоежки любят это.

Что за лакомство? (Конфета)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр)

Не окрошка и не супчик.

Свекла в нем, морковь, огурчик.

Подают нам на обед

С постным маслом... (винегрет)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко — и в срок

Получили мы... (творог)

Догадайтесь, кто такая?

Белоснежная, густая.

Сливки взбили утром рано,

Чтоб была у нас... (сметана)

Сварит бабушка из ягод

Что-то вкусненькое на год.

Ах, какое объеденье —

Ароматное... (варенье)

Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко)