

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
« Детский сад №172» общеобразовательного вида (МБДОУ « Д/с № 172)

Проект  
«Овощи наши друзья»

Авторы-разработчики:  
Васильева А.А.  
Охремчук А.В.

Барнаул  
2021

Актуальность проекта: Питание, как известно является одним из факторов , обеспечивающих нормальное развитие ребенка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами с приусадебных участков, как летом.

Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.

Именно поэтому мы с ребятами и родителями взялись реализовать данный проект. Дети закрепят названия овощей, научатся классифицировать, сравнивать и обобщать знания об овощах, где они растут, узнают. Что можно приготовить из овощей.

**Проблема:** Дети мало знают о витаминах, необходимых для здоровья человека, содержащихся в овощах и фруктах, их полезных свойствах и недостаточно употребляют в пищу натуральные овощи и фрукты, которые необходимы им для сохранения и укрепления своего здоровья.

**Цель проекта:** Уточнить и расширить представления детей об овощах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости). Сформировать знания детей о витаминах, их пользе для здоровья человека.

**Задачи:** Закрепить знания детей об овощах.

Учить разгадывать загадки.

Развивать речь детей, логическое мышление, творческое воображение.

Дополнить знания детей о витаминах, содержащихся в овощах.

Расширить знания о процессе приготовления супов, салатов из овощей, умении сервировать стол.

Формировать у детей представления о взаимосвязи здоровья и правильного питания.

Формировать КГН и культуру питания детей, желание бережно относиться к своему здоровью.

Приобщать родителей и детей к совместной творческой деятельности;

Развивать умения правильно выбирать продукты для здорового питания;

**Взаимодействие с родителями:**

-совместная творческая деятельность:

поделки из овощей и фруктов «*Осенняя фантазия*».

- проведение консультации для родителей на тему «*Здоровое питание для детей*».

-помощь родителей в распечатке раскрасок по теме: «*Овощи и фрукты*».

**Вид проекта:** групповой, познавательный.

Участник проекта: дети 4-5 лет (средняя группа, воспитатель, родители).

По продолжительности: с 25 октября по 14 ноября 2021.

**Стратегия реализация проекта**

Этап сроки	События, мероприятия	Цель и содержание события	Продукт, результат события	Отметка о выполнении
<b>1 этап Подготовительный</b>	Подбор материала и оборудования и литературы с информацией	Расширить представления детей об овощах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости). Сформировать	Загадки про овощи. Как растут овощи. Овощи дидактическая игра. Разработка	

	по теме проекта.	знания детей о витаминах, их пользе для здоровья человека.	консультации для родителей «Полезные витамины». «Собери картинку» дидактическая игра. «Что растет в огороде» дидактическая игра.	
<b>2 этап Основной.</b>	Чтение худ, литературы, стихотворений. Рассматривание иллюстраций. Беседы. Рисование. Лепка. Дидактические игры. Пальчиковые Игры. Подвижные игры. Наблюдение. Работа с родителями.	Расширить представления детей об овощах: названиях, форме, цвете, вкусе, запахе, твердости (мягкости). Сформировать знания детей о витаминах, их пользе для здоровья человека.	«Репка» «Вершки и корешки» «Мужик и медведь» «Пых» -чтение литературы. Стихотворение Ю. Тувима «Хозяйка однажды с базара пришла». Рассматривание иллюстраций овощей. Беседы-« Витамины я люблю быть здоровым я хочу». Рисование- «Овощи созрели: пора собирать и на стол подавать» Лепка- «Капуста и морковь» Дидактические игры- «Чудесный мешочек» «Что растет в огороде» «Угадай по описанию». «угадай загадку». «Пальчиковые игры-«капуста». Подвижные игры: «Огуречик». «Вершки и корешки». «Солнышко и дождик» Консультация для родителей: «Овощи и фрукты ценные продукты» « В каких продуктах	

			живут витамины»	
<b>3 этап Заключительный</b>	Развлечение «Осень в гости к нам пришла» Сюжетно-ролевой игры «Овощной Магазин» Инсценировка сказки «Репка»	Закрепить знания об овощах и фруктах. Способствовать речевому развитию детей.	Дети умеют классифицировать овощи выбирать наиболее полезные. Знают содержание в них определенных витаминов и их значение для здоровья организма, имеют представление о произрастание овощей В земле над землей.	

**Технология и реализация проекта включает в себя:**

**Список используемой литературы:**

**Приложение:**

## Приложение №1

**Беседа:** «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

Цель:

Расширять представления детей о том, насколько полезны овощи и многие продукты; как важно правильно питаться; где живут витамины.

Наглядный материал: муляжи фруктов и овощей.

Ход беседы:

Воспитатель:

--Вы знаете, что такое витамины? *(Ответы детей)*.

-- Витамины это вещества полезные для всех людей.

— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? *(ответы детей)*

Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру)

А где же мама *(или др.)* их покупают?

Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей.

Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

А вы знаете ребята, чем полезны овощи *(ответы детей)*

Дети: Воспитатель: В овощах много витамин.

А что такое витамины, вы знаете? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Витамины это вещества полезные для всех людей.

Хотите, я расскажу вам, откуда в овощах появляются витамины? *(Да)*

Растут овощи на огороде и солнце их согревает своим теплом, дожди дают им воду, а земля сохраняет их корни. Солнце, вода и земля – вот, что наполняет овощи витаминами.

Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей : — Посмотрите, что это у меня? *(ответы детей)*

А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!

Вот, пожалуйста, поднимите руки те ребята, которые любят морковь. Молодцы!

Пожалуйста, хлопните в ладоши те ребята, которые любят лимон. Молодцы!

Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

От простуды и ангины Помогают апельсины! Пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь Очень строен и высок. Нет полезнее продуктов — Вкусных овощей и фруктов.

— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в **овощах и фруктах**, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды.

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся.

Ешь побольше витаминов

И с болезнями не знайся.

— Вот видите, ребята, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте больше овощей и фруктов, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!

## Приложение №2

### **Рисование «Овощи созрели: пора собирать и на стол подавать»**

Цели: учить рисовать овощи разной формы (круглой, овальной, треугольной); познакомить с фиолетовым цветом; развивать умение работать красками, тщательно промывать кисти при смене краски; воспитывать аккуратность.

Оборудование: овощи или их муляжи, краски, кисти, стаканчик с водой, салфетки, ½ альбомного листа на каждого ребенка.

Предварительная подготовка: беседы с детьми о пользе овощей, выяснение, какие овощи они любят есть, как и где растут овощи; чтение загадок об овощах.

Ход занятия

Объяснение нового материала.

Воспитатель. Если мы сейчас заглянем на огород, то увидим, поспело много овощей. Вы знаете какие овощи сейчас можно собрать?

Дети отвечают

- Правильно, осенью созревает большое количество очень полезных для человека овощей: помидоры, огурцы, перцы, капуста, баклажаны, кабачки. В моих мешочках лежат овощи, которые мы будем сегодня рисовать. Сможете ли вы узнать их на ощупь?

Воспитатель предлагает детям на ощупь определить овощ, находящийся в мешочке.

- А теперь посмотрим, правильно вы назвали овощи или нет. (Воспитатель открывает по очереди мешочки и достает овощи.) Правильно, ребята, молодцы, в мешочках были спрятаны помидор, морковь, огурец. А как вы их узнали? По форме? Какой овощ круглый? Какой овощ имеет овальную форму? А какую форму имеет морковь? (Треугольную.)

Воспитатель последовательно показывает детям геометрические фигуры. - А теперь назовите цвет этих овощей. (Ответы детей.)

У меня остался еще один мешочек и в нем очень красивый и полезный овощ.

(Воспитатель достает баклажан.) Посмотрите какую он имеет темную блестящую кожицу. Называется этот овощ баклажаном. Вам нравится его цвет? Знаете ли вы, как называется этот цвет? (Ответы детей.)

Баклажан имеет фиолетовый цвет. Найдите краску фиолетового цвета у себя на столе.

(Дети показывают.) Молодцы, ребята! А какую форму имеет баклажан? Правильно, он похож на овал, который слегка вытянут с одной стороны. Все эти овощи так полезны, в них так много витаминов, что их нужно есть каждый день, чтобы быть здоровыми и не болеть. Давайте подадим эти овощи на обед. Берем в руки кисточку, макаем в стакан с водой и начинаем рисовать, тщательно промываем кисти.

Дети выполняют задание.

Итог занятия. Выставка рисунков на стенде.

Воспитатель. Какие свежие и красивые овощи вы собрали! А теперь отгадайте загадки об овощах!

Летом - в огороде

Свежие, зеленые,

А зимою – в бочке,

Крепкие, соленые. (Огурцы)

---

В огороде вырастают,

---

Красными становятся.  
Делают из них салат,  
Варят щи и так едят.  
(Помидоры.)  
Этот овощ в землю врос,  
Оставив сверху зеленый хвост.  
Оранжевый его корень  
Любит есть заяц и очень доволен.  
(Морковь.)  
Висят они на кустиках  
В огороде нашем:  
Сверху – фиолетовые,  
Внутри – зеленые.  
(Баклажаны.)  
- Придумайте сами загадки о любых овощах.  
Дети отвечают.

---



## Приложение №3

### Лепка- «Капуста и морковь»

Цель: создание условий для формирования умений у детей создавать изображения овощей: морковку, капусту, развитие чувства формы и композиции.

Задачи:

Образовательные: учить детей создавать из пластилина изображения овощей: морковку, капусту ;

учить работать аккуратно и безопасно; развивать навыки самообслуживания.

Развивающие: развивать чувство формы и композиции.

Вызвать устойчивый интерес к составлению коллективной композиции; интерес к сотворчеству; положительное отношение к результату своей деятельности.

Воспитательные: воспитывать чувство сопереживания, вызвать желание помочь.

Раздается стук в дверь и в группу входит Зайчонок: Ой, ой, ой. Останавливается и замечает детей. Здравствуйте. А куда я попал?

Дети: в детский сад.

Зайчонок: в детский сад? Вот это да?

Воспитатель: Здравствуйте, зайка.

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся с нашим гостем.

Дети: Здравствуй.

Воспитатель: Зайчонок, а что у тебя случилось? Почему ты грустишь?

Зайчонок: Ой, ой.

Я немного толстоват,

Я немного неуклюж,

Вы поверьте мне, ребята,

В этом я не виноват!

Помогите мне, ребята!

Может средство, есть такое,

Чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

Воспитатель: Давайте поможем Зайке, расскажем, что надо делать, чтобы быть здоровым.

Дети: Чтобы быть здоровым, нужно умываться и чистить зубы. Еще нужно есть овощи и фрукты; загорать и купаться; заниматься спортом; трудиться.

Воспитатель:

В общем, Зайка -

Надо утром не валяться,

Физкультурой заниматься,

Бегать, прыгать и скакать,

Организм свой закалять!

Воспитатель: Зайка, а что ты любишь кушать?

Зайка: Конфеты, торт, мороженное.

Воспитатель: Ребята, а кушая такие продукты, можно быть здоровым, сильным.

Дети: Нет!

Воспитатель: А расскажите Зайке, какие продукты полезные (ответы детей).

Воспитатель: Так что зайка, чтобы стать ловким, нужно есть фрукты и овощи.

Зайка: Что же делать, где я возьму овощи.

Воспитатель: Не горюй, мы с ребятами постараемся помочь вашей беде. Правда, ребятки?

Дети: Да!

Воспитатель: Садись, на стульчик и отдохни после долгой дороги.

Ребята, а где растут овощи?

На грядках.

А сейчас я проверю, знаете ли вы какие овощи растут на грядке. Я вам загадки загадаю, а вы отгадайте:

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая (морковь)

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а ... (лук)

Он кусает - но не пес.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это... (чеснок)

В огороде вырастаю.

А когда я созреваю,

Варят из меня томат,

В щи кладут

И так едят... (помидор)

Свежий и солёный

Он всегда зелёный.... (огурец)

Воспитатель: Правильно. А кто знает, что любят есть зайчата?

Дети: морковку, капусту

Воспитатель: Молодцы, правильно.

Тот, то много ест морковки....

«станет сильным, крепким, ловким»

Кто капусту очень любит....

«тот всегда здоровым будет»

Воспитатель: Давайте мы вылепим морковку и капусту и подарим лесным зайкам?

Дети: Давайте.

Воспитатель: Но для начала мы с вами разомнемся.

Физкультминутка:

Физминутка: хороводная «Урожай» (координация слов с движением)

В огород пойдем (ходьба по кругу),

Урожай соберем (взявшись за руки)

Мы моркови натаскаем («таскают»)

И картошки накопаем («копают»)

Срежем мы кочан капусты («срезают»)

Круглый, сочный (показывают круг)

Очень вкусный. Щавеля нарвем немножко («рвут»)

И вернемся по дорожке (идут по кругу)

Воспитатель: Ребята, мы с вами размялись, а теперь, рассаживайтесь за свои столы.

Воспитатель выставляет капусту и морковку (настоящие или муляжи).

Сначала она предлагает вместе с ней слепить вилки капусты; показывает и объясняет каждое последующее действие, а дети лепят параллельно с ней, осваивая новый прием лепки.

Воспитатель: Берем пластилин зеленого цвета, катаем столбик, сплющиваем в ленту и прищипываем по краю, чтобы получилась волнистая оборочка, сворачиваем ленту в бутон, чтобы получился пышный вилок капусты.

А теперь слепим морковку.

Воспитатель: Давайте рассмотрим, какая морковь по форме?

Дети: Морковка овальная.

Воспитатель: Правильно, ребята верхняя часть у моркови овальная, а нижняя вытянутая.

Воспитатель:

Ребята, я напомню вам, как мы это будем делать.

Отрываем от целого куска пластилина оранжевого цвета небольшой кусочек и раскатываем «колбаску».

Что нам нужно сделать в первую очередь?

Дети: Скатать шар.

Воспитатель: Какими движениями ладоней, мы скатываем шар?

Дети: Круговыми движениями.

Воспитатель: Правильно ребята, все вместе круговыми движениями скатываем шар. (Воспитатель контролирует процесс лепки, при необходимости помогает детям, оказавшимся в затруднении)

Воспитатель: Все скатали шар? Что нам нужно сделать, чтобы шар превратился в столбик?

Дети: Нужно раскатать его между ладонями вперед назад.

Воспитатель: Правильно ребята, молодцы. Скатываем из шара столбик.

Воспитатель: А теперь заострим одну часть нашего столбика и посмотрим, что у вас получается?

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Что у вас получилось?

Дети: Получилась морковка.

Воспитатель: Какие красивые овощи у вас получились. А сейчас мы с вами все эти морковки и капусту отдадим Зайчику. Пусть кушает на здоровье и растут здоровыми. Ведь морковка с капустой не только вкусные, но полезные. А почему они полезные?

Дети: потому что в них витамины.

Зайчонок: Спасибо вам ребятки, вы очень добрые. Теперь я буду есть только полезные овощи.

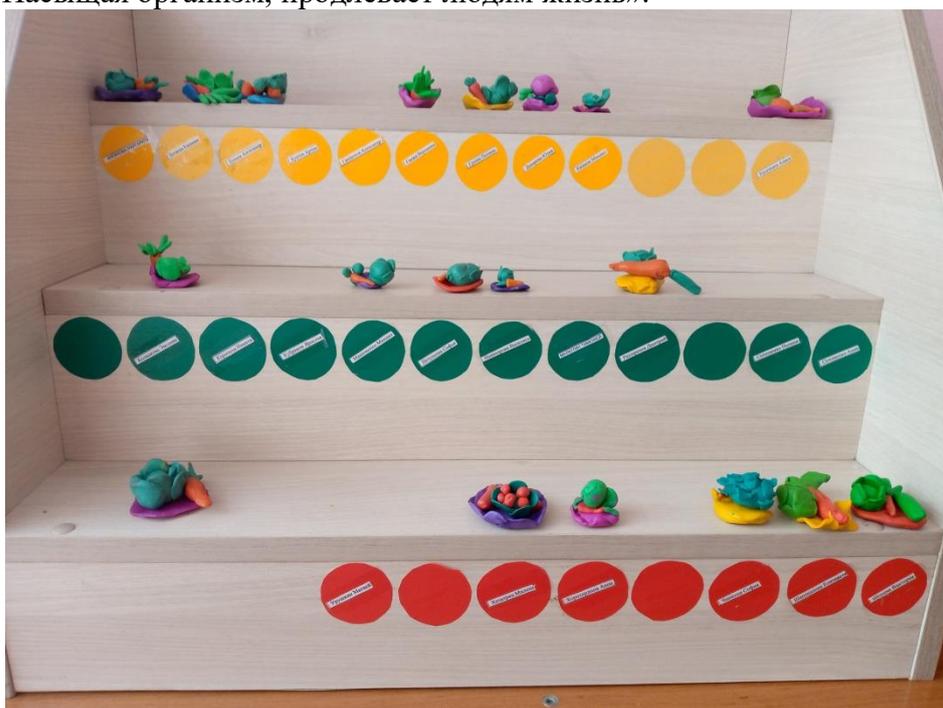
Чтобы зорким быть и ловким,

Нужно много есть морковки.

Это овощ, а не фрукт — нужный для детей продукт!

Моя мама говорила: — «Он дает красу и силу.

Насыщая организм, продлевает людям жизнь».





## Приложение №4

Загадки для детей по теме «*Овощи*».

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я...

*(Свекла)*

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?

*(Огурец)*

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.

*(Лук)*

Это вовсе не игрушка — Ароматная...

*(Петрушка)*

В этих желтых пирамидках  
Сотни зерен аппетитных.

*(Кукуруза)*

Я румяную Матрешку  
От подруг не оторву,  
Подожду, когда Матрешка  
Упадет сама в траву.

*(Яблоко)*

Пословицы и поговорки  
За ягодами пойдешь – здоровье найдешь,  
Зелень на столе – здоровье на сто лет,  
Лук от семи недуг.  
Яблоко на ужин – и врач не нужен.

Стихи

Без картошки жить на свете

Очень даже грустно дети.

Выручает нас всегда

Эта скромная еда:

И в пюрешке, и в мундирах,

В первых блюдах, и в гарнирах,

И вареной, и печеной,

И хрустящей, и толченой.

Про нее сказать не грех,

Что картошка лучше всех!

**Наши чудо – помидоры**

Созревают, но нескоро

И мы будем есть их вволю,

Посыпая крупной солью.

Угощать **друзей**, подруг

Помидор наш лучший друг!

Нам по вкусу кукуруза

Сочная и молодая

Ее дети обожают,

Мама с папой уважают.

Бабушка, наверно б, ела,

Если б зубы все имела.

С нее блинчики и кашки

Дарят радость детям **нашим**.

В остальном она скромна

И на корм идет она.

От морковки толку больше,

Чем от пепси и конфет.

Всем она приносит пользу

И цены ей просто нет.

## Приложение №5

Подвижная игра «*Огуречик, огуречик*».

**Цель:** упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

**Ход игры :** На одной стороне зала – воспитатель «*мышка*», на другой стороне – дети. Они приближаются к «*мышке*» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот кончик,

Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту в свой «*домик*», а педагог их догоняет.

**Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

**Цель:** упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег врассыпную, ориентироваться в пространстве.

**Ход игры :** Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (*в отверстие спинки стула*). Воспитатель говорит: «*Солнышко! Идите гулять!*» Дети бегают по площадке. На сигнал: «*Дождик! Скорее домой!*» все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев.

## **Подвижная игра «Овощи »**

**Задачи:** учить различать фрукты и овощи по их внешнему виду, развивать внимание, наблюдательность.

**Атрибуты:** предметные картинки овощей и фруктов

**Ход игры:** в центре круга лежат картинки овощей и фруктов. Дети идут по кругу со словами: « Раз, два, три — предмет любой бери!» Дети берут любой предмет и организуют группы «Овощи»,

## **Подвижная игра « Вершки и корешки»**

**Задачи:** закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память.

**Атрибуты:** муляжи овощей или натуральные овощи.

**Ход игры:**

**Вариант 1:** взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные), дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле — тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

**Вариант 2:** взрослый только говорит название овоща, а дети показывают движениями, где он растёт.

## Приложение №6

### Пальчиковая гимнастика

Цель: развитие мелкой моторики рук.

#### “Капуста”

**Мы капусту рубим – рубим,** Движения прямыми ладонями вверх, вниз

**Мы капусту солим-солим,** Пальцы сложить в щепотку. Посолить  
**Мы морковку трем –трем,** Потереть кулак одной руки, о кулак другой руки  
**Мы капусту жжем-жжем,** Сжимать и разжимать кулаки  
**А потом мы капусту в рот кладем.** Поочередно подносим ко рту, пальцы левой и правой руки, сложенные щепоткой.

**Ам!**

## Приложение №7

### Инсценировка сказки «Репка» .

Цель: развивать интерес у детей к театрализованной игре.

Задачи: дать почувствовать себя настоящими актерами и зрителями. Уточнить правила поведения зрителей в театре. Развивать речь детей.

Предварительная работа: чтение сказки «Репка», рассматривание иллюстраций, заучивание стихотворений.

Воспитатель (*в роли сказочницы, далее Сказочница*) : здравствуйте ребята, я очень долго к вам шла, и вот я добралась, чтобы показать вам сказку. Хотите послушать?

Ответы детей.

**Сказочница** : Хорошо ребята, я покажу вам сказку, но сначала мы должны повторить, как нужно вести себя зрителям.

Ответы детей.

**Сказочница** : правильно ребята, зрители должны очень тихонечко сидеть и внимательно следить за сюжетом. Сначала я вам загадаю загадку:

В огороде шум и гам!

Что же приключилось там?

Дед-ворчун и бабка с внучкой,

мышь-норушка, кошка с Жучкой

уцепившись в хвостик крепко,

дружно тащат с грядки (*Репку*)

**Сказочница** : правильно репка.

Догадались какую сказку мы будем смотреть.

Ответы детей.

**Сказочница** : правильно «Репка».

Приготовились ребята.

(стук в дверь) Кто стучится к нам?

Это сказка наша попросилась в гости.

Скажем сказке : «Заходи»!

(дед с бабушкой сидят на лавочке, остальные актеры сидят в домике)

**Сказочница** : Захотелось как – то деду

Репы пареной к обеду.

Рассердилась бабка **крепко**.

Бабка: кашу ешь, нет тут **репки**.

Если хочешь **репку** дед,

То иди и в огороде посади.

*(дед идет и сажает репку в огороде)*

**Сказочница** : Посадил дед **репку**,

Он старался, что есть сил,

Поливал ее, растил.

**Репка выросла на диво**.

Так вкусна и так красива.

*(выходит река, дед ходит вокруг и пытается вытащить)*

Дед: Ох, какая **репка выросла большая**.

Одному мне не справиться ни как.

Придется бабку звать. *(бабка подметает в доме)*

Бабка! Ну-ка не ленись,

А за мною становись.

**Сказочница** : Тянут вместе, тянут сильно.

Но не вытащат никак.

Бабка: Фух! Ну не вытащить никак.

Нужно внучку звать тогда. *(внучка выбгает в припрыжку с игрушкой)*

**Сказочница** : Внучка к бабке подбежала,

Стали вместе, потянули,

Ох, и сложно, ну ни как.

Внучка: Да, не справимся, опять

Нужно жучку тогда звать. *(выбегает жучка и гавкает)*

**Сказочница** : Жучка к внучке подбежала

И за юбку тянуть стала.

Тянут вместе, тянут сильно,

Но не вытащить ни как.

Жучка: Гав, гав, гав, что за беды?

Нужно кошку звать тогда!

Мурка! Кошка!

Помоги – ка нам немножко!

Живо кисонька беги,

**Репку дергать помоги** *(выбегает кошка)*

**Сказочница** : Тянут, тянут, но беда

Ни туда и ни сюда.

Мурка: Нужно мышку звать тогда.

Но где же есть она?

Вот только что вот тут бежала?

Все вместе: Мышка, мышка,

Не ленись, с нами вместе потрудись.

Мышка: потрудится я бы рада

А какая ждет награда?

Мурка: **репки маленький кусочек**

Ты получишь мой дружочек.

Мышка: ну хорошо, тогда становитесь:

Дедка за **репку**, Бабка за Дедку, Внучка за Бабку, Жучка за Внучку, Мурка за Жучку,  
Мышка за Мурку.

**Сказочница** : Станем вместе, скажем «Ух!»





## Приложение №8

### Конспект сюжетно-ролевой игры «Овощной Магазин»

#### **Цель:**

- Формирование социального опыта у детей средней группы через сюжетно-ролевую игру «Овощной магазин».

#### **Задачи:**

- Учить детей распределять роли, развивать сюжет и действовать согласно принятой на себя роли;
- Воспитывать уважение к труду взрослых, дружеское отношение друг к другу;
- Закрепить знания детей о профессии продавец;
- Закреплять знания об овощах;
- Закреплять правила поведения – правила вежливости, говорить: "спасибо" и "пожалуйста", здороваться и прощаться.

Предлагаем вашему вниманию конспект и небольшой фотоотчет о проведении сюжетно-ролевых игр в нашей группе на тему «Овощной магазин»

### **Оборудование:**

Прилавок, табличка со словом «Касса», весы, муляжи овощей, пакеты для покупок, деньги, фартук и нарукавники для продавца.

### **Ход игры:**

Игру мы построили по схеме:

- Позови друзей;
- Распредели роли;
- Выбери необходимые предметы для игры;
- Поиграй;
- Наведи порядок.

**Воспитатель:** - Ребята, вы ходили в магазин со своими родителями?

Чем там занимаются люди? (ответы детей)

- Что продают в магазине? (ответы детей)

- А какие магазины вы знаете? (ответы детей)

Я предлагаю вам поиграть в «Овощной магазин».

- А что продают и покупают в овощном магазине? (овощи и фрукты).

- Чтобы нам начать играть, нам нужно распределение роли.

Поскольку желающих на роль продавца всегда много, её мы распределим по считалке:

Раз, Два, Три, Четыре, Пять

Будем в магазин играть

Становись скорее в круг

Приглашай своих подруг

Раз, Два, Три,

Продавец сегодня ТЫ!

Роли распределены: продавцом стала наша Вика, остальные дети играют роль покупателя, я взяла на себя роль заведующей

магазина, чтобы иметь возможность при необходимости руководить игрой.

Дети берут пакеты с надписью «Спасибо за покупку», деньги, идут в магазин за покупками и встают в очередь: «Кто последний я буду за Вами».

В магазине покупателей встречает очень вежливый и предупредительный продавец – кассир он вежливо здоровается с покупателем, потом предлагает ему товар, дает его посмотреть, говорит, сколько он стоит.

**Ребенок - «покупатель»** обращается к «продавцу»:

— Здравствуйте! Я хочу купить кочан капусты.

**Ребенок - «продавец»** обращается к «покупателю»

- Здравствуйте! Выберите, пожалуйста, какой именно кочан капусты вам нравится, я его взвешу на весах и назову вам его стоимость.

- Стоимость вашей покупки составляет 10 рублей, оплатите, пожалуйста, покупку и получите товар.

- Спасибо за покупку. Приходите к нам ещё.

Ребенок - «покупатель» отвечает к «продавцу»:

«Спасибо», «До свиданья» .

Слаживает покупку в пакет, отходит от прилавка.





# **ОВОЩИ И ФРУКТЫ ценные продукты**

*консультация для родителей*



Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

**Всегда помните:**

аптечные витаминные препараты  
**НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ**  
свежие овощи и фрукты!

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**



**К числу наиболее полезных  
овощей и фруктов для детей  
относятся:**



**ЯБЛОКИ**, в которых содержится большое количество витамина С (аскорбиновой кислоты), железа, сахаров, пектина.

Яблочная кислота усиливает выделение пищеварительного сока, что способствует лучшему усвоению пищи.

**СЛИВЫ**, которые чрезвычайно богаты калием, каротином, органическими кислотами, растительными волокнами, органическими кислотами, растительными волокнами, минералами, витаминами.



**К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:**

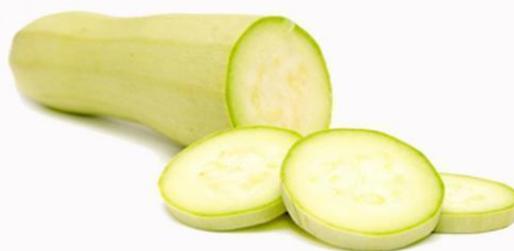
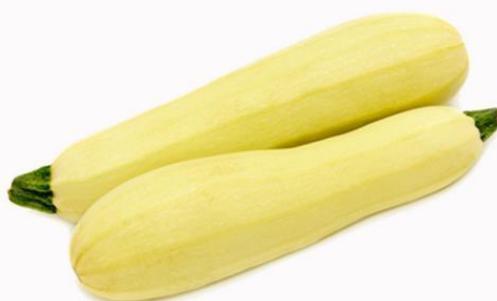


ГРУШИ, также необходимы для полноценного и здорового питания.

Они замечательно помогают работать желудку и содержат дубильные вещества, пектины, фруктозу, йод, цинк, магний, фолиевую кислоту, питательные волокна.

КАБАЧКИ, которые по праву считаются первым овощем, подходящим для прикорма маленького ребенка.

Кабачок легко переваривается, содержит соли натрия, калий, магний, множество других основных витаминов и минералов, необходимых для детского здоровья.



**К числу наиболее полезных  
овощей и фруктов для детей  
относятся:**

Кроме того, к числу  
полезных овощей и  
фруктов для детей можно  
смело отнести СВЕКЛУ,  
ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ,  
КАПУСТУ.



Нельзя забывать о такой  
необходимой добавке в  
рационе питания ребенка,  
как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ,  
которую лучше всего  
употреблять сразу с грядки.



## Памятка для родителей

### В каких продуктах «живут» витамины

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

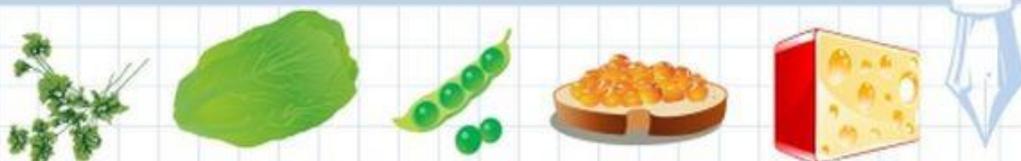
**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



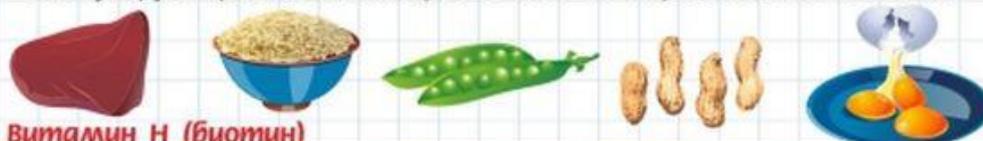
### Витамин В9 (фолиевая кислота)

– очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



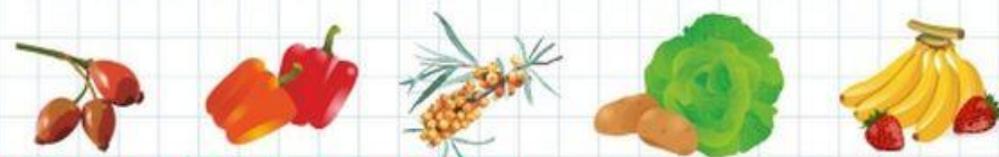
### Витамин В12 (кобаламин)

– много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем. Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



### Витамин Н (биотин)

– максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



### Витамин С (аскорбиновая кислота)

– в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамина С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



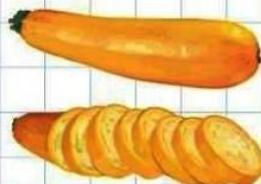
### Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



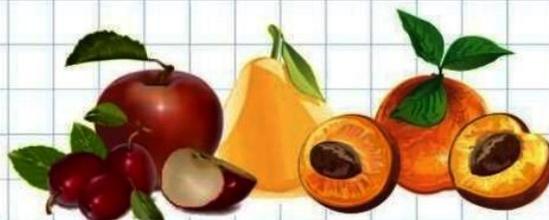
### Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



### Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



### Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез