

Консультация для родителей

“Витамины в овощах и фруктах”.

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!



- **Естественные антибиотики.**

Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или

- редькой.

Продукты для нормализации пищеварения. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.

- Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и
 - вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами
 - у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить
 - отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

Питание - против стресса. Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. В список можно включить и твердые сыры (ребенку стоит попробовать их после года). Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.

Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка.

Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Тема «Фрукты»

1. Словарь:

- Назови



Например: **дыня** - круглая, желтая, сладкая, крупная, сочная, мягкая, ароматная.

2. Словообразование:

- Игра «Ласковое словечко» - образуйте слова при помощи уменьшительно-ласкательных суффиксов. Например: яблоко - яблочко.

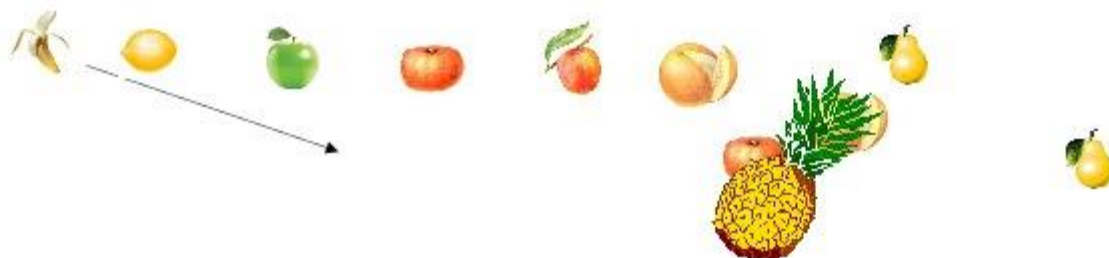


- Игра «Вкусное варенье. Вкусный сок» - образуйте относительные прилагательные. Например: варенье из яблок - яблочное варенье.

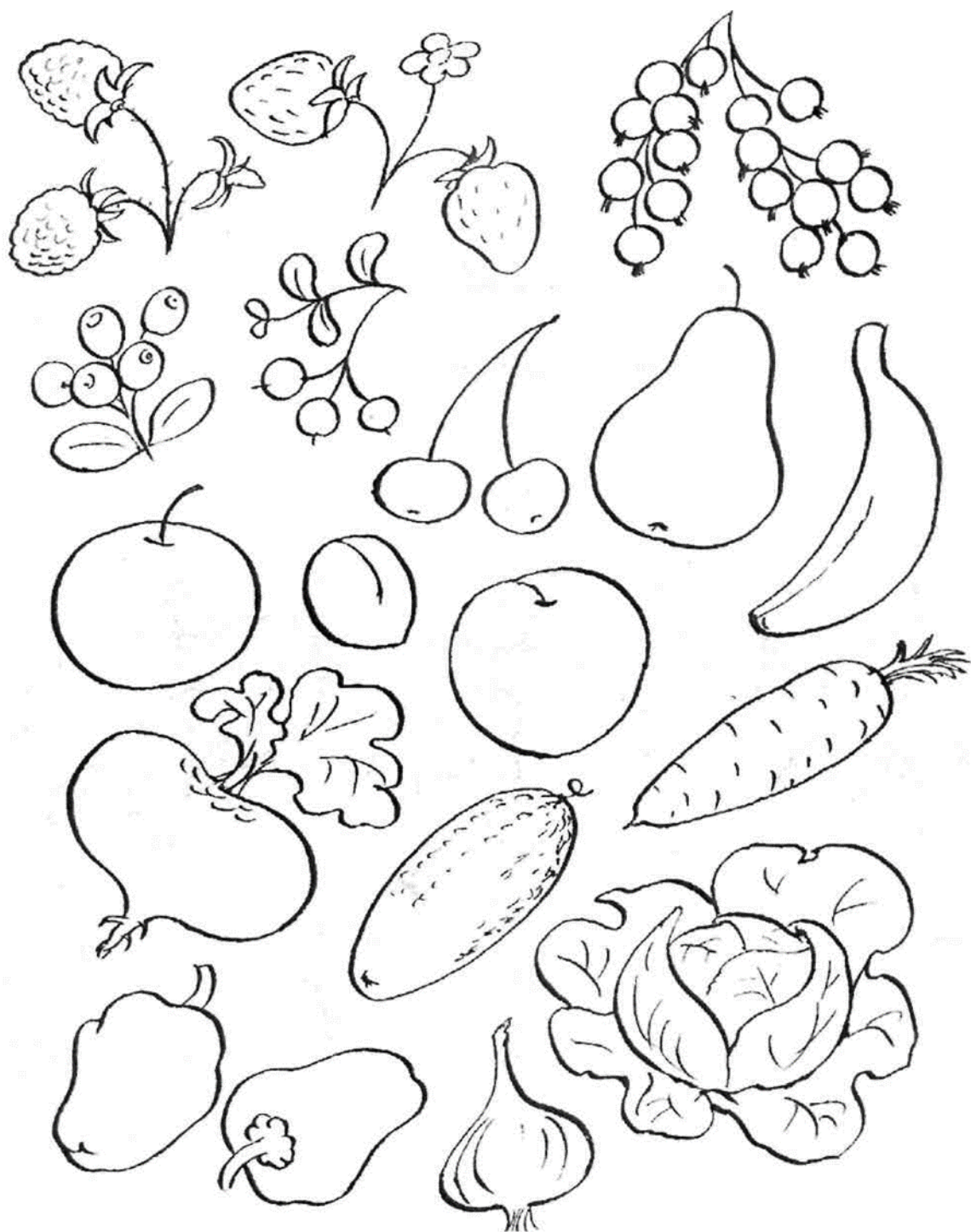


3. Грамматика:

- Игра «Жадина» - назови фрукты с местоимениями *мой, моя, моё*. Например: *моя дыня*. (смотри картинки Задание №1)
- Игра «Один - несколько» - назови фрукты во множественном числе. Например: слива - сливы. Соедини линиями.



Найди фрукты и раскрась



Конспект занятия по лепке на тему «Фрукты»

Программное содержание: Познакомить детей с приемами лепки предметов овальной формы. Учить передавать особенности каждого предмета. Учить пальцами оттягивать, скруглять концы, сглаживать поверхность. Воспитывать самостоятельность. Развивать воображение, творческие способности детей.

Интеграция образовательных областей: «Познание», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие».

Связь с другими занятиями и видами деятельности: настольно-печатные, дидактические игры, в которых используются овощи и фрукты или их изображение.

Материал: пластилин, доска для лепки, стека.

Ход занятия

Организационная часть.

Воспитатель: Ребята, какое сейчас время года? (Осень). Осенью мы собираем урожай фруктов и овощей. Давайте вспомним, где растут овощи и фрукты? (фрукты – в саду, овощи - в огороде). Сегодня я получила необычную посылку. Чтобы узнать, что в ней находится, нужно отгадать загадки. Слушайте внимательно.

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

Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... (лимон).

Вкусны - оближешь пальчики,
Оранжевые мячики.
Но только в них я не играю
Я неизменно их съедаю (мандарин).

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

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

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

По мере отгадывания, достаю муляжи фруктов из коробочки («посылки»).

Воспитатель: Молодцы ребята, все фрукты вспомнили.

Ребята, а что можно приготовить вкусное, сладкое из фруктов? (варенье и компот). Я предлагаю вам сегодня сварить компот из яблок и груш. А так как у нас яблок и груш всего по одной штучке, давайте из пластилина слепим еще, чтобы точно на всех хватило!

Физминутка.

Мы сегодня в сад пойдем,

Фрукты разные найдем (дети шагают на месте).

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем фрукты собирать (хлопают в ладоши):

Груши, яблоки и сливы (указательным пальцем правой руки по очереди загибают пальцы на левой руке,

Виноград и апельсины.

Будем с дерева срывать (поднимают по очереди то правую, то левую руки, как будто срывая плоды с дерева,

Всех знакомых угощать (протягивают руки вперед ладонями вверх,

Веточку нагни (опускают руки, встают на полную ступню,

Спелых яблочек сорви (делают хватательные движения руками).

Практическая часть.

Перед началом работы повторяем приёмы лепки (скатывание шара, колбаски, сплющивание). Дети самостоятельно выполняют задание.

Заключительная часть.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Сколько у нас получилось яблок и груш, какие они все аккуратные, как настоящие. Компот из наших фруктов получится очень вкусный.