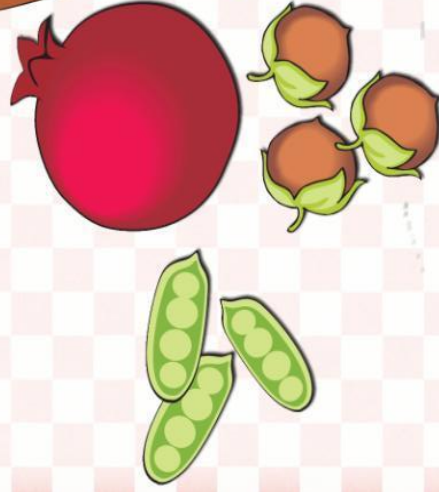
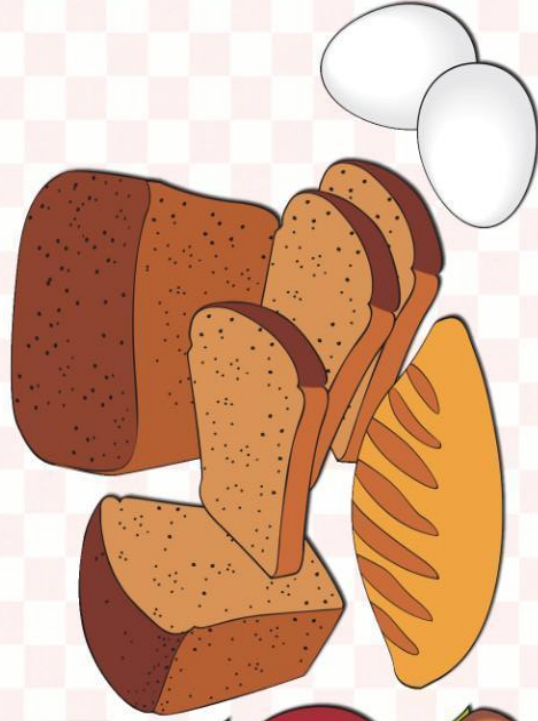
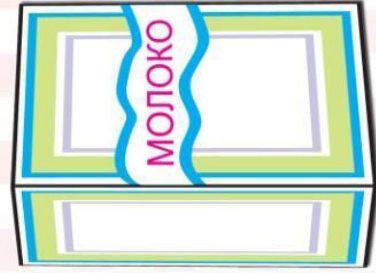


О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ И ПОЛЬЗЕ ВИТАМИНОВ



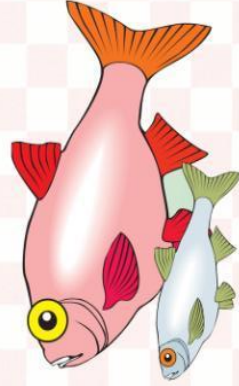
Один из основных принципов правильного питания – максимально разнообразный повседневный пищевой рацион, включающий все основные группы продуктов (рыба, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и др.), обеспечивающий ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. В понятие «правильное питание» входит культура приема пищи и формирование общих культурно-гигиенических навыков.

О чем рассказать ребенку

– Чтобы расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Расскажи, какие у тебя есть любимые блюда. Попробуй объяснить, в чем разница между «вкусным» и «полезным».

Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и очень полезные.

В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах, фруктах – больше всего витаминов. Очень полезен черный хлеб, он богат разными витаминами.



Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови. **Витамин В** помогает хорошо работать главному нашему органу – сердцу. Его много в овощах, молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике.

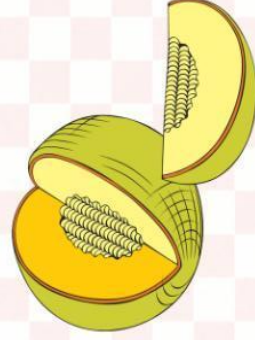
Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Вопросы

- Что ты больше всего любишь есть на завтрак?
- Объясни, как ты понимаешь выражение «здоровое питание».
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?
- Назови продукты, полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в этих продуктах.
- Назови пять полезных для здоровья продуктов питания.



Стихи



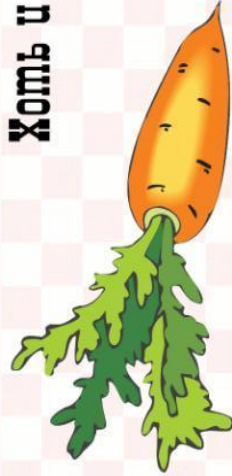
Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Помни истину простую —
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Очень важно слозаранку
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. Зильберга



Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.



*Роль сказки
в воспитании детей
дошкольного возраста*



Сказка входит в жизнь ребенка с самого раннего возраста, сопровождает его на протяжении всего дошкольного детства и остается с ним на всю жизнь. Со сказки начинается его знакомство с миром литературы, с миром человеческих взаимоотношений и со всем окружающим миром в целом.

Сказка играет особую роль в жизни ребенка. Через сказку дети обучаются правильному звукопроизношению, выполняют различные игровые задания, способствующие интеллектуальному развитию. Чтение сказок расширяет словарный запас ребенка и помогает развитию речи.

Слушая сказку, ребенок знакомится с народным фольклором, запоминает пословицы и поговорки. Сказка – это способ общения с ребёнком на понятном и доступном ему языке, это первые маленькие безопасные уроки жизни.

Дошкольный возраст – возраст сказки. В этом возрасте ребенок проявляет сильную тягу ко всему сказочному, необычному, чудесному.

При выборе сказки необходимо руководствоваться не только ее занимательностью, доступностью ее содержания пониманию ребенка, но и ее моральной стороной.

В каждой сказке своя мораль, каждая освещает какую-то новую ситуацию, с которой подрастающему человечку придется столкнуться в реальной жизни.

В настоящее время сказка, как и другие ценности традиционной культуры, заметно утратила свое предназначение.

Этому способствовали современные книги и мультфильмы с упрощенным диснеевским стилем пересказа известных сказок, часто искажающим первоначальный смысл сказки, превращающим сказочное действие из нравственно-поучительного в чисто развлекательное. Такая трактовка навязывает детям определенные образы, которые лишают их глубокого и творческого восприятия сказки.



Какие сказки читать детям 4 лет?

Русские народные сказки:

Пепушок и бобовое зёрнышко (в обработке О. Капицы)

Сестрица Аленушка и братец Иванушка (в обр. А. Толстого)

Зимовье (в обработке Н. Соколова – Микутова)

Жихарка (в обр. И. Карнауховой)

Про Иванушку – дурачка (в обр. М. Горького)

Лисичка – сестричка и волк (в обработке М. Булатова)

Лиса и козел (в обработке О. Капицы)

Снегурочка и лиса

Лисичка со скалочкой (в обработке М. Булатова)

Журавль и цапля (в обработке В. Давя)

Кот, петух и лиса.

Народные сказки других стран:

Колобок (украинская, в обработке С. Мосилевской)

Три поросенка (перевод с англ. С. Михалкова)

Заяц и ёж. Из сказок братьев Гримм (перевод с нем. А. Введенского, под ред. С.

Маршака)

Красная Шапочка. Шарль Перро (перевод с франц. Т. Габбе)

Бременские музыканты (перевод с нем. В. Введенского)

Как собака друга искала (мордовская, в обработке С. Фетисова)

Авторские сказки:

Т. Александрова. Светофорчик.

Э. Англи. Про маленького поросёнка Плюха (главы из книги в переводе К.

Румянцевой, И. Баллод)

А. Баллинт. Гном Гномыч и Изюмка (главы из книги в переводе с венгерского Г.

Лейбутина)

Э. Блайтон. Знаменитый утенок Тим

(пер. с англ. Э. Паперной)

М. Горький. Воробьишко.

Й. Лада. О хитрой Куме-Лисе

(перевод с чешского П. Клейнер)

Д. Мамин – Сибиряк. Сказка про

Комара – Комаровича – Длинный Нос и про

Мохнатого Мишу – Короткий Хвост.

А. Милн. Винни-Пух и все-все-все.

Главы из книги в переводе Б. Заходера

Н. Носов. Приключения Незнайки и его друзей

В. Осеева. Волшебная иглолочка

Д. Самойлов. У слонёнка день рождения.

Р. Сеф. Сказка о кругленьких и длинненьких человечках

К. Чуковский. Телефон. Муха – Цокотуха. Федорино горе.

Айболит. Айболит и воробей.



Какие сказки читать детям 3 лет?

Народные русские сказки:

Колобок (в обработке К. Ушинского)

Волк и козлята (в обработке Л. Толстого)

Кот, петух и лиса (в обработке М. Богдановской)

Гуси – лебеди

Снегурочка и лиса

Бычок – черный бочок, белые копытца (в обработке М. Булатова)

Лиса и заяц (в обработке В. Даля)

У страха глаза велики (в обработке М. Серовой)

Теремок (обратите внимание – в обработке Е. Чарушина!)

Рукавичка

Маша и медведь

Три медведя

Лиса и тетерев («Тетерев сидел на дереве», в обработке Л. Толстого)

Маша и Даша (в пересказе Л. Елисейевой, из сборника сказок «Наливное яблочко»)

Народные сказки других стран:

Рукавичка (украинская, в обработке Е. Благиной)

Коза – дерица (украинская, в обработке Е. Благиной)

Храбрец – молодец (болгарская, перевод Л. Грибовой)

Два жадных медвежонка (венгерская, в обработке А. Краснова и В. Ваздаева)

Пых (белорусская, обработка Н. Мялика)

Упрямые козы (узбекская, в обработке Ш. Садуллы)

У солнышка в гостях (слованская, перевод С. Могилевской и Л. Зориной)

Петух и лиса (шотландская, перевод М. Кляжиной – Кондратьевой)

Свинья и коршун (народы Мозамбика, перевод Ю. Чубкова)

Авторские сказки:

Е. Бехлерова. Капустный лист (перевод с польского Г. Лукаина)

Д. Биссет. Лягушка в зеркале (перевод с английского Н. Шерешевской)

Л. Милева. Быстроножка и Серая Одежка (перевод с болгарского М. Маринова)

А. Милн. Три лисички (перевод с английского Н. Слепаковой)

Д. Мамин – Сибиряк. Сказка про храброго зайца – Длинные уши, косые глаза, короткий хвост

С. Маршак. Сказка об умном мышонке. Тихая сказка

Б. Понтер. Ухти – Тухти (перевод с англ.)

С. Прокофьева. Маша и Ойка. Когда можно плакать.

Сказка о небосптанном мышонке

(из книги «Машины сказки»)

В. Сутеев. Три котенка.

Кто сказал «мяу» и другие сказки

К. Чуковский. Краденое солнце, Мойдодыр, Айболит.

Г. Цыферов. Про цыпленка, солнце и медвежонка

