

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 60  
МАДОУ детский сад № 60

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: [madou60.or@yandex.ru](mailto:madou60.or@yandex.ru)

Сайт: <http://60.tvoysadik.ru>

Телефон/факс: 8(343)252-35-53/252-35-53

ИНН 6685037867 КПП 668501001

## Педагогический проект «Правильно питайся – здоровья набирайся»

**Автор проекта:**

Сайдуллина Алена Алексеевна,  
воспитатель, 1 квалификационная категория

**Участники проекта:**

воспитанники средней группы,  
родители воспитанников



# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

## «Правильно питайся –здоровья набирайся»

### Тип проекта

- Информационный
- Творческий

**Продолжительность:** краткосрочный (3-я неделя января - 4-я неделя января)

**Участники проекта:** воспитатель Сайдуллина Алена Алексеевна, воспитанники средней группы, родители воспитанников

**Цель:** обогащение представлений у дошкольников среднего возраста представлений о здоровом питании; вовлечение детей и родителей в активную совместную деятельность.

### Задачи:

#### Для детей:

- Познакомить детей с понятием «правильное питание», «витамины». Дать знания о наличии витаминов и пользе овощей, фруктов и продуктов питания.
- Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.
- Прививать потребность к здоровой еде.
- Дать понятие о том, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.
- Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных». Упражнять в умении разделять продукты на полезные и не полезные для здоровья.
- Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
- Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.
- Развивать связную речь и творческое воображение.
- Стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств.

#### Для родителей:

- Обратит внимание родителей на рацион питания своих детей, сделав его более витаминизированным и полезным;
- Расширить представления об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для воспитанников;

- Развивать познавательный интерес у родителей к полезной для ребенка пище;
- Стимулировать творческую активность родителей через участие в конкурсах, мероприятиях;
- Способствовать установлению партнерских отношений родителей и педагогов в вопросах воспитания и образования детей.

#### **Для педагогов:**

- Расширить свои знания о правильном питании;
- Проводить наблюдения и контроль за качеством питания в группе;
- Обеспечить реализацию воспитательных, развивающих и обучающих задач через освоение детьми образовательных областей;
- Создать условия для самостоятельной и совместной со взрослыми деятельности детей в рамках реализуемого проекта;
- Пополнить и обогатить методический, дидактический и наглядный материала по теме «Здоровое питание».

### **Предполагаемый результат**

#### *Дети*

- Расширить знания и представления о значении здорового питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представлений о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человека;
- Развить познавательные и интеллектуальные способности детей, их творческий потенциал;
- Воспитание коммуникативных навыков, дружеских взаимоотношений;

#### *Родители*

- Заинтересовать родителей темой «Здоровое питание»;
- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Создание необходимых условий для организации совместной деятельности с родителями;
- Развитие творческой активности родителей через участие в выставке;
- Становление партнерских отношений родителей и педагогов в вопросах правильного питания;

## ***Педагоги***

- Реализовать воспитательные, развивающие и обучающие задачи через освоение детьми образовательных областей;
- Создать условия для самостоятельной и совместной со взрослыми деятельности детей в рамках реализуемого проекта;
- Повысить теоретический уровень и профессионализма педагогов;
- Внедрить оздоровительные технологии, современные формы и новые методы работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
- Пополнить и обогатить методический, дидактический и наглядный материал по теме «Здоровое питание».

**Проблема:** Недостаточно знаний у детей о правилах здорового питания, отказ от полезных продуктов, питания в детском саду.

### **Актуальность**

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей дошкольного возраста. Именно в этом возрасте дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи, в наше время, время рекламы чипсов, киришечек, чупа-чупсов, газоды и т. д. У детей формируется искаженные взгляды на питание. Родители зачастую также не способствуют формированию взглядов на правильное питание. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае котлеты, картошка, в худшем — сосиски, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пищи, отказываются от овощных блюд, рыбы, кисломолочной продукции, запеканок.

**Методы работы с детьми:** непрерывная образовательная деятельность, познавательно-игровая деятельность, игры, беседы, наблюдения, совместные игры.

## **Формы работы с детьми:**

НОД познавательного цикла: чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, беседы, просмотр презентаций, мультфильмов по теме.

НОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;

Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации.

**Образовательные области:** художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально – коммуникативное развитие.

## **Этапы реализации проекта**

### ***1 этап – Подготовительный***

#### **Задачи:**

- Определение знаний у детей о здоровом питании, витаминах, вредных и полезных продуктов до начала проекта;
- Подбор иллюстративного материала по теме, настольно – печатных игр, дидактических игр, материалов для игр;
- Организация предметно-развивающей среды: изготовление дидактических игр, раскраски на тему здорового питания;
- Оповещение родителей о запуске проекта;
- Подбор методической литературы, художественной литературы для чтения, загадок по теме, аудиозаписей, видеоматериалов.

### ***2 этап – Практический***

- Организация сюжетно - ролевых, дидактических и подвижных игр, индивидуальной и групповой работы;
- Проведение цикла тематических мероприятий;
- Работа с родителями по заданной теме;
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании;
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
- Подготовка выставки книжек-малышек «Правильно питайся – здоровья набирайся».

### ***3 этап - Результативный***

- Изучение мнений родителей о работе проекта;
- Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Зимние игры и забавы»;
- Создание коллективного коллажа «Полезные и вредные продукты»;
- Оформление выставки книжек-малышек;
- Создание презентации по реализации проекта.

### **План реализации проекта**

Проект предполагает активное участие детей, родителей и воспитателя группы. Реализация проекта выстроена на совместном взаимодействии участников: дети – родители – педагог.

#### **1 этап – Подготовительный**

- Определение цели и задач;
- Анализ имеющейся информации по теме проекта;
- Выявление первоначальных знаний детей по теме проекта;
- Подбор наглядного материала и познавательной литературы: фото - и видеосюжеты, тематические картинки, репродукции картин по теме, настольно-дидактические игры по теме, лото, картинки-пары, плакаты, стихотворения, мини-рассказы, загадки по теме, сказки. Подготовка материалов для организации творческой и познавательно-исследовательской деятельности: материалы для изготовления книжек-малышек по теме проекта, атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Кухня», «Магазин», «Кафе».
- Выполнение поручений в рамках проектной деятельности.

#### **2 этап –Практический**

- Создание условий для формирования у детей среднего дошкольного возраста представлений о здоровом питании, о необходимости заботы о своём здоровье, что здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго, для формирования представлений о полезных и вредных продуктах;
- Создание условий для творческой деятельности по теме проекта;
- Реализация основных совместных действий, мероприятий по теме проекта.

## Содержание и методы реализации проекта

Образовательная область	Мероприятие
<b>Физическое развитие</b>	Подвижные игры: «Найди где спрятано», «Донеси не урони», «Найди себе пару», «Цветные автомобили» и др. Спортивный праздник «Зимние игры и забавы».
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	Сюжетно-ролевые игры: «Кафе», «Столовая», «Продуктовый магазин», «Семья. Сюжет – мама готовит салат», «Помогаем маме готовить» и т.п. Обыгрывание ситуаций: «Мытьё рук перед едой», «Готовим угощение из фруктов», «Что можно приготовить из овощей», «Как мы кормили Хрюшу и Степашку», «Встречаем гостей», «В гости к Мишутке», «Винни-Пух в гостях у Кролика» и т.п.
<b>Познавательное развитие</b>	Еженедельные беседы, проблемные ситуации на темы: «Для чего нужна еда», «Овощи, фрукты – витаминные продукты», «Дает корова молоко», «Как появляются продукты в магазине?», «Полезные морепродукты», «Что такое правильное питание?», «Что такое полезные продукты?», «Почему продукты называются вредными?», «Почему питание должно быть разнообразным?», «Что значит быть здоровым?», «Что такое витамины?», «Где нужно хранить продукты, чтобы они не испортились?», «Если ешь одно и то же, что произойдет?», «Какую еду мы называем полезной?» и т.д. Рассматривание изображений фруктов, овощей, полезной и не полезной еды; Наблюдения на прогулке за грузовой машиной, которая привозит продукты в детский сад; Эксперименты: «Определи на ощупь», «Определи на вкус», долгосрочное наблюдение «Что произойдет с фруктами и овощами без холодильника?»; Компьютерные презентации: «Кто такой повар», «Вкусные продукты», «Что мы едим», «Овощи и фрукты», «Здоровое питание», «Полезные и вредные продукты»; Экскурсия на кухню; Дидактические игры и упражнения: «Подбери нужное», «Чего не стало», «Кто больше назовёт полезных продуктов питания», «Кому что нужно», «Подбери предметы»; НОД: «В гостях у Витаминки»; Обучающие мультфильмы. Приложение №1.
<b>Речевое развитие</b>	Заучивание стихов о витаминах, отгадывание загадок; Проведение лексических упражнений на активизацию

	<p>словаря по теме;  Словесные дидактические игры и упражнения: «Потому что...», «Угадай фрукты, овощи на ощупь «Чудесный мешочек», «Собери фрукты, овощи» (кубики, разрезные картинки), «Найди одинаковые», «Что вредно, а что полезно для зубов», «Полезно – вредно», «О чем я говорю?», «Верно – неверно», «Доскажи словечко».  и др. Приложение №2;  Проведение пальчиковой гимнастики «Фруктовая ладошка», «Ягоды», «Овощи» и др.(картотека Овощи, фрукты);  Рассматривание иллюстраций: «Продукты питания», «Овощи и фрукты», «К нам гости пришли»,  Чтение художественной литературы: чтение сказки «Репка», «Жихарка», Ю.Тувим «Овощи», Н.Носов «Огурцы», Л. Лунгина «Малыш и Карлсон» (отрывки), Б. Гримм «Горшок каши», В.Сутеев «Яблоко», С.Погореловский «Слава хлебу!», стихи- А.Митрофанович «Каша», О. Русенко «Вкусный суп», Л. Зилберг «Витамины», К. Луцис «Здоровый желудок», Т. Шорыгина «Ваза с фруктами». Приложение №3;  Использование словесных, дидактических игр: «Полезные и вредные продукты», «Украшь блюдо», «Узнай по описанию», «Чего не стало», «Сервируем стол», «Семья», «Супермаркет».</p>
<p><b>Художественно-эстетическое развитие</b></p>	<p>НОД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка: «Блюдо с витаминами»;</li> <li>• Рисование: «Полезные продукты»;</li> <li>• Аппликация: «Мы варили суп, суп...»;</li> <li>• Создание коллективного коллажа «Полезные и вредные продукты»;</li> </ul> <p>Раскрашивание карандашами по предложенному образцу в свободной деятельности «Овощи и фрукты», «Полезные продукты». Раскраска по выбору детей;  Аппликация в свободной деятельности «Полезные и вредные продукты», «Овощи и фрукты».</p>
<p><b>Работа с родителями</b></p>	<p>Информация в родительском уголке о начале работы над проектом, приглашение к участию;  Размещение справочной информации по тематике бесед и занятий с детьми. Участие в беседах по проблемной теме;  Участие родителей в создании мини-библиотеки книжек-малышек «Правильно питайся- здоровья набирайся»;  Поиск информации и фотографий о полезной и вредной</p>



	<p>еде;  Рекомендовать родителям просматривать и обсуждать информацию из мультфильмов и телевизионных программ: о здоровом питании, вредных и полезных продуктах, о правилах приема пищи;  Привлекать детей к творческой художественной деятельности на тему «Здоровое питание»;  Понаблюдать с ребенком в магазинах: какие полезные и вредные продукты продаются, как правильно выбирать продукты.</p>
--	---

В ходе реализации проекта детям было рассказано, в доступной для них форме, о том, что такое правильное питание, о вредных и полезных продуктах, о необходимых для организма витаминах, познакомились с разнообразием продуктов здорового питания, о полезных свойствах овощей и фруктов, о пользе молочных продуктов и злаков. Данная деятельность способствовала развитию умственных способностей и воспитанию коммуникативных навыков, дружеских взаимоотношений в группе. Тема здорового питания вызвала большой интерес у ребят. У детей обогатился словарный запас по данной теме, дети узнали и с удовольствием разучили новые стихи, пальчиковые игры, физминутки, развилась связная речь и творческое воображение. Были просмотрены обучающие мультфильмы по данной теме. Много положительных эмоций дети испытали в ходе реализации проекта.

При реализации проекта использовались вариативные формы работы: проблемно-поисковые ситуации, интегрированное, комплексное обучение, разбор проблемных ситуаций.

Большое внимание было уделено созданию условий для развития познавательно-речевой активности дошкольников среднего возраста, а также развитию их любознательности, развитию умственных способностей и речи, что способствовало всестороннему гармоничному развитию личности. Работа по данной теме будет продолжена.

### ***3 этап – Результативный***

#### **Для детей:**

- Создание в группе плаката «Вредные продукты»;
- Создание выставка книжек-малышек о здоровом питании «Правильно питайся – здоровья набирайся»;
- Проведение спортивного праздника «Зимние игры и забавы».
- Сформированность у детей представлений о правильном питании, о вредных и полезных продуктах, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму;

- Развитость познавательных и интеллектуальных способностей детей, их творческого потенциала;
- Воспитание коммуникативных навыков, дружеских взаимоотношений.

#### **Для педагогов:**

- Разработка тематического проекта по теме: «Правильно питайся – здоровья набирайся» для детей и взрослых;
- Подбор стихов, мультфильмов, песен;
- Выставка книг познавательного характера, альбомов о полезных продуктах;
- Подбор материала для родителей: консультации, папки-раскладки;
- Реализация воспитательных, развивающих и обучающих задач через освоение детьми образовательных областей;
- Создание условий для самостоятельной и совместной со взрослыми деятельности детей в рамках реализуемого проекта;
- Пополнение и обогащение методического, дидактического и наглядного материала по теме «Здоровое питание».
- Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
- Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

#### **Для родителей:**

- Заинтересованность родителей темой «Здоровое питание»;
- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Создание необходимых условий для организации совместной деятельности с родителями;
- Развитие творческой активности родителей через участие в выставке;
- Становление партнерских отношений родителей и педагогов в вопросах правильного питания;

## Список литературы:

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.
3. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006.
4. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007.

**Обучающие мультфильмы.**

- «Вкусные загадки про еду»;
- «Жила-была Царевна» - Про еду - Серия 6 - Веселые развивающие и обучающие мультики;
- Короткометражный мультфильм о правильном питании;
- Медвежонок Умчик откуда берется еда;
- Мультики - Ми-ми-мишки - Сборник серий про еду;
- О правильном питании детей;
- Откуда берётся еда? - познавательный мультфильм для детей о продуктах и еде;
- Пин-код –«Исправительное питание». Смешарики - познавательные мультики для детей;
- Правильное питание. Презентация для детей;
- Пчёлка Умняша полезные и вредные продукты;
- Развивающие детские мультики «Учим продукты и играем»;
- Развивающие мультики для детей «Продукты»;
- Фиксики–«Витамины». Познавательные мультики для детей;
- Чудесный мультик про здоровое питание;
- Энциклопедия для детей. Еда.

**Дидактические игры:**

***«Подбери предметы»***

Цель: Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

***«Кому что нужно»***

Цель: Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение. Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

***«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»***

Цель игры: Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображено на картинке, полезный этот продукт или нет.

***«Что вредно, а что полезно для зубов»***

Цель игры: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, чипсы, морковка, яблоко, лимон)

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

***«Чего не стало»***

Цель: Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

***«Подбери нужное»***

Цель: Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, ...) среди предложенных картинок.

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

**СТИХИ**

Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!

\*\*\*

По утрам  
Зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

\*\*\*

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

\*\*\*

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**Тувим Ю. «Овощи»**

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:  
Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!..  
Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!..

Накрытые крышкой, в душном горшке

Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свекла.

Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

### **Митрофанович А. «Каша»**

Кашу ложкой

Понемножку

Из тарелки

Круглой, мелкой

Аккуратно прямо в рот

Маша бережно несёт.

Носит Маша

Ложкой кашу

Из тарелки в рот

А та...

Изо рта спешит в живот.

Чудо каша. Вкуснота!

### **Погореловский С. «Слава хлебу!»**

Слава миру на земле!  
Слава хлебу на столе!  
Вот он - хлебушко душистый,  
Вот он - тёплый, золотистый -  
В каждый дом, на каждый стол,  
Он пожаловал-пришёл.

В нём - здоровье наше, сила,  
В нём - чудесное тепло:  
Сколько рук его растило,  
Охраняло, берегло!

В нём - земли родимой соки,  
Солнца свет весёлый в нём...  
Уплетай за обе щёки, -  
Вырастай богатырём!

### **Русенко О. «Вкусный суп»**

Рис с картошкой танцевали,  
И в кастрюлю вдруг попали.  
Маслице, морковка, лук –  
Получился вкусный суп!

Мы нальем его в тарелку,  
Ложка с супом словно белка  
В ротик прыгает скорей,  
С каждой ложкой суп вкусней!

### **Зилберг Л. «Витамины»**

#### ***Витамин А***

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

#### ***Витамин В***

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам -  
И не только по утрам.

#### ***Витамин С***

От простуды и ангины



Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

### ***Витамин Д***

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

### ***Ребенок:***

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

### **Луцис К. «Здоровый желудок»**

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.  
Запомни и всем объясни очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
Холодная пища ему не нужна  
И очень горячая тоже вредна.  
А сладостей разных и чипсов, и «колы»  
Желудок боится, как попа уколов.  
Большими кусками не стоит глотать,  
А тщательно надо еду прожевать.  
И помни- желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел!

### **Шорыгина Т. «Ваза с фруктами»**

Высокая ваза – стоит на столе  
Играют лучи в голубом хрустале.  
Положим мы в вазу душистый банан-  
Подарок далёких тропических стран.  
Добавим лимон, апельсин, мандарин.  
И после обеда мы фрукты съедим

## РАССКАЗЫ, СКАЗКИ

### Носов Н. «Огурцы»

Один раз Павлик взял с собой Котьку на реку ловить рыбу. Но в этот день им не повезло: рыба совсем не клевала. Зато, когда шли обратно, они забрались в колхозный огород и набрали полные карманы огурцов. Колхозный сторож заметил их и засвистел в свисток. Они от него бежать. По дороге домой Павлик подумал, как бы ему дома не досталось за то, что он лазит по чужим огородам. И он отдал свои огурцы Котьке.

Котька пришёл домой радостный:

– Мама, я тебе огурцов принес!

Мама посмотрела, я у него полные карманы огурцов, и за пазухой огурцы лежат, и в руках ещё два больших огурца.

– Где ты их взял? – говорит мама.

– На огороде.

– На каком огороде?

– Там, у реки, на колхозном.

– Кто ж тебе позволил?

– Никто, я сам нарвал.

– Значит, украл?

– Нет, не украл, а так просто... Павлик брал, а мне нельзя, что ли? Ну, я и взял.

Котька начал вынимать огурцы из карманов.

– Постой, постой! Не выгружай! – говорит мама.

– Почему?

– Сейчас же неси их обратно!

– Куда ж я их понесу? Они на грядке росли, а я сорвал. Всё равно они теперь уже расти не будут.

– Ничего, отнесёшь и положишь на той же грядке, где сорвал.

– Ну, я их выброшу.

– Нет, не выбросишь! Ты их не сажал, не растил, не имеешь права и выбрасывать.

Котька стал плакать:

– Там сторож. Он нам свистел, а мы убежали.

– Вот видишь, что делаете! А если бы он поймал вас?

– Он не догнал бы. Он уже старенький дедушка.

– Ну как тебе не стыдно! – говорит мама. – Ведь де душка за эти огурцы отвечает. Узнают, что огурцы пропали скажут, что дедушка виноват. Хорошо будет?

Мама стала совать огурцы обратно Котьке в карман. Котька плакал и кричал:

– Не пойду я! У дедушки ружьё. Он выстрелит и убьёт меня.

– И пусть убьёт! Пусть лучше у меня совсем не будет сына, чем будет сын вор.

– Ну, пойдём со мной, мамочка! На дворе темно. Я боюсь.

– А брат не боялся?

Мама дала Котьке в руки два огурца, которые не поместились в карманах, и вывела его за дверь.

– Или неси огурцы, или совсем уходи из дома, ты мне не сын!

Котька повернулся и медленно, медленно пошёл по улице.

Уже было совсем темно.

«Брошу их тут в канаву, а скажу, что отнёс, – решил Котька и стал оглядываться вокруг. – Нет, отнесу: ещё кто-нибудь увидит, и дедушке из-за меня попадёт».

Он шёл по улице и плакал. Ему было страшно.

«Павлику хорошо! – думал Котька. – Он мне свои огурцы отдал, а сам дома сидит. Ему небось не страшно».

Вышел Котька из деревни и пошёл полем. Вокруг не было ни души. От страха он не помнил, как добрался до огорода. Остановился возле шалаша и плачет всё громче и громче. Сторож услышал и подошёл к нему.

– Ты чего плачешь? – спрашивает.

– Дедушка, я принёс огурцы обратно.

– Какие огурцы?

– А которые мы с Павликом нарвали. Мама сказала, чтоб я отнёс обратно.

– Вот оно какое дело! – удивился сторож. – Это, значит, я вам свистел, а вы всё-таки огурцы то стащили. Нехорошо!

– Павлик брал, и я взял. Он мне и свои огурцы отдал.

– А ты на Павлика не смотри, сам понимать должен. Ну, больше не делай так. Давай огурцы и иди домой.

Котька вытащил огурцы и положил их на грядку.

– Ну, все, что ли? – спросил старик.

– Нет... Одного не хватает, – ответил Котька и снова заплакал.

– Почему не хватает, где же он?

– Дедушка, я один огурец съел. Что теперь будет?

– Ну что ж будет? Ничего не будет. Съел, ну и съел. На здоровье.

– А вам, дедушка, ничего не будет за то, что огурец пропал?

– Ишь ты какое дело! – усмехнулся дедушка. – Нет, за один огурец ничего не будет. Вот если б ты не принёс остальных, тогда да, а так нет.

Котька побежал домой. Потом вдруг остановился и закричал издали:

– Дедушка, дедушка!

– Ну что ещё?

– А этот вот огурец, что я съел, как будет считаться – украл я его или нет?

– Гм! – сказал дед. – Вот ещё какая задача! Ну чего там, пусть не украл.

– А как же?

– Ну, считай, что я тебе подарил его.

– Спасибо, дедушка! Я пойду.

– Иди, иди, сынок.

Котька во весь дух помчался по полю, через овраг, по мостику через ручей и, уже не спеша, пошёл по деревне домой. На душе у него было радостно.

### **Б. Гримм «Горшок каши»**

Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

—Здравствуй, девочка, — сказала ей старушка. — Дай мне ягод, пожалуйста.

—На, бабушка, — говорит девочка.

Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

- «Раз, два, три, горшочек, вари!» и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

- «Раз, два, три, больше не вари!» — и он перестанет варить.

— Спасибо, бабушка, — сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери.

Обрадовалась мать этому горшку. Да и как не радоваться? Без труда и хлопот всегда на обед вкусная, сладкая каша готова.

Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

- «Раз, два, три, горшочек, вари!»

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек все варит и варит кашу. Как его остановить? Нужно было сказать:

- «Раз, два, три, больше не вари!»

Да мать забыла эти слова, а девочки дома не было. Горшочек варит и варит. Уже вся комната полна каши, уж и в прихожей каша, и на крыльце каша, и на улице каша, а он все варит и варит. Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу — горячая каша рекой течет. Хорошо, что девочка недалеко от дома была. Увидала она, что на улице делается, и бегом побежала домой. Кое-как взобралась на крылечко, открыла дверь и крикнула:

- «Раз, два, три, больше не вари!»

И перестал горшочек варить кашу. А наварил он ее столько, что тот, кому приходилось из деревни в город ехать, должен был себе в каше дорогу проедать. Только никто не жаловался. Уж очень вкусная и сладкая была каша.

## Сутеев В. «Яблоко»

Стояла поздняя осень. С деревьев давно облетели листья, и только на верхушке дикой яблони ещё висело одно-единственное яблоко. В эту осеннюю пору бежал по лесу Заяц и увидел яблоко. Но как его достать? Яблоко высоко висит — не допрыгнешь!

— Крра-крра!

Смотрит Заяц — на ёлке сидит Ворона и смеётся.

— Эй, Ворона! — крикнул Заяц. — Сорви-ка мне яблоко!

Ворона перелетела с ёлки на яблоню и сорвала яблоко. Только в клюве его не удержала — упало оно вниз.

— Спасибо тебе, Ворона! — сказал Заяц и хотел было яблоко поднять, а оно, как живое, вдруг зашипело... и побежало.

Что такое?

Испугался Заяц, потом понял: яблоко упало прямо на Ежа, который, свернувшись клубочком, спал под яблоней. Ёж спросонок вскочил и бросился бежать, а яблоко на колючки нацепилось.

— Стой, стой! — кричит Заяц. — Куда моё яблоко потащил?

Остановился Ёжик и говорит:

— Это моё яблоко. Оно упало, а я его поймал.

Заяц подскочил к Ежу:

— Сейчас же отдай моё яблоко! Я его нашёл!

К ним Ворона подлетела.

— Напрасно спорите, — говорит, — это моё яблоко, я его себе сорвала.

Никто друг с другом согласиться не может, каждый кричит:

— Моё яблоко!

Крик, шум на весь лес. И уже драка начинается: Ворона Ежа в нос клюнула, Ёж Заяца иголками уколол, а Заяц Ворону ногой лягнул...

Вот тут-то Медведь и появился. Да как рывкнет:

— Что такое? Что за шум?

Все к нему:

— Ты, Михаил Иванович, в лесу самый большой, самый умный. Рассуди нас по справедливости. Кому это яблоко присудишь, так тому и быть.

И рассказали Медведю всё, как было.

Медведь подумал, подумал, почесал за ухом и спросил:

— Кто яблоко нашёл?

— Я! — сказал Заяц.

— А кто яблоко сорвал?

— Как р-раз я! — каркнула Ворона.

— Хорошо. А кто его поймал?

— Я поймал! — пискнул Ёж.

— Вот что, — рассудил Медведь, — все вы правы, и потому каждый из вас должен яблоко получить...

— Но тут только одно яблоко! — сказали Ёж, Заяц и Ворона.

— Разделите это яблоко на равные части, и пусть каждый возьмёт себе по кусочку.

И все хором воскликнули:

— Как же мы раньше не догадались!

Ёжик взял яблоко и разделил его на четыре части.

Один кусочек дал Зайцу:

— Это тебе, Заяц, — ты первый яблоко увидел.

Второй кусочек Вороне отдал:

— Это тебе, Ворона, — ты яблоко сорвала.

Третий кусочек Ёжик себе в рот положил:

— Это мне, потому что я поймал яблоко.

Четвертый кусочек Ёжик Медведю в лапу положил:

— А это тебе, Михаил Иванович...

— Мне-то за что? — удивился Медведь.

— А за то, что ты нас всех помирил и уму-разуму научил!

И каждый съел свой кусочек яблока, и все были довольны, потому что

Медведь рассудил справедливо, никого не обидел.

Аппликация «Мы варили суп, суп...»



Лепка «Витамины на тарелке»



## Раскраски «Полезные продукты»



## Рисование «Полезные продукты»

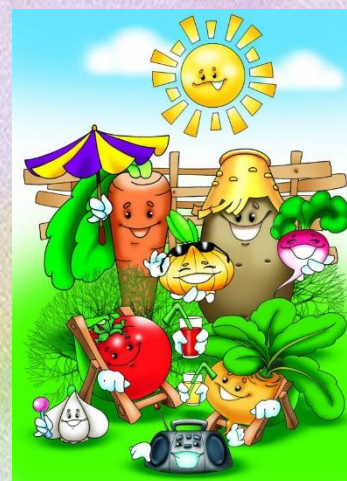




## Сюжетно-ролевые игры



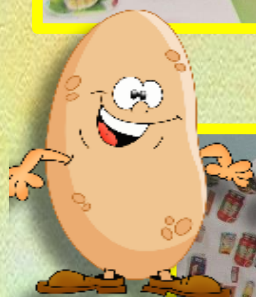
## Напоминание во время еды



Просмотр развивающих  
мультфильмов  
про здоровое питание



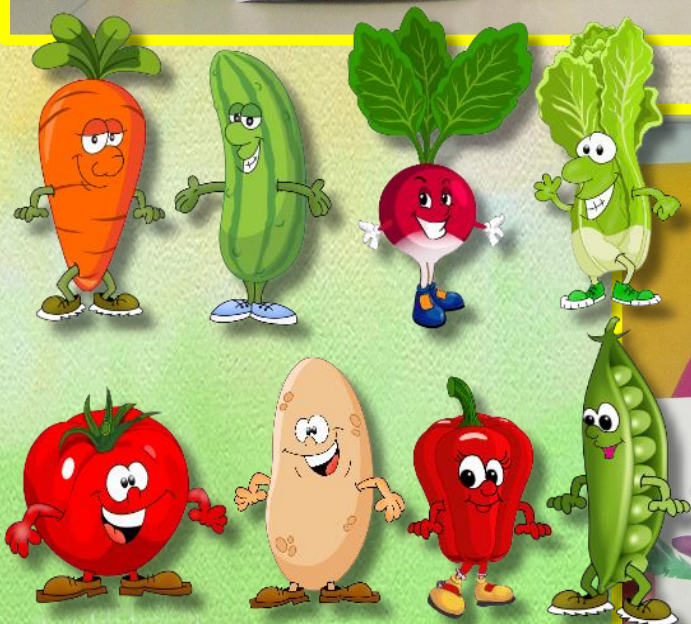
## Коллаж «Вредные и полезные продукты»



## Дидактическая игра «Узнай на ощупь»



## Книжки-малышки «Правильно питайся – здоровья набирайся»



## Экскурсия на кухню

