

«Овощи и фрукты»



*В огороде у Ивана
Кабачки и баклажаны.
Ты посадишь патиссон,
Выходи из круга вон.
(М. Дружинина)*

*Осень добрая пришла,
Нам подарки принесла:
Яблоки душистые,
Персики пушистые,
Груши золотистые
Осень принесла.
(В. Волина)*

Овощи и фрукты являются неотъемлемой частью жизни человека, в том числе и дошкольника. Каждый день мы сталкиваемся с различными овощами и фруктами, кто-то употребляет что-то из перечисленного на завтрак, кто-то на обед, кто-то на ужин, а кто-то и вовсе три-четыре, а то больше раза в день.

Ключ к достижению крепкого здоровья ребенка – правильное и сбалансированное питание. Питание является важным элементом формирования правильного процесса развития ребенка.

Окружающая среда дает нам много вкусных и полезных подарков. Детям необходимо различать данные понятия, они



должны понимать, какая культура является овощем, какая фруктом, а какая вообще ягодой. Они должны уметь сходу отличать простейших представителей.

Также не стоит забывать про аллергиков. Детям важно понимать на примитивном уровне, что такое аллергическая реакция и чем она опасна, также они должны брать во внимание опасность чрезмерного употребления фруктами.

Часть сентября 2020 года мы посвятили тематики овощей и фруктов, в



связи с чем проводилось ряд занятий по данной теме. Ребята средней группы внимательно изучали предложенные им изображения фруктов и овощей, учились отличать их друг от друга. Они узнавали полезные свойства фруктов и овощей, а также ягод. Детям рассказывали где какой фрукт или овощ можно найти, как они растут и так далее. Также в рамках данной темы ребята выполняли аппликации и рисовали фрукты и овощи.

Источники:

- 1) <http://www.chudesnayastrana.ru/stihi-pro-ovoshi-i-rukty.htm>;
- 2) <https://bugaga.ru/pozdravlenya/stihi/1146755962-stihi-pro-frukty-dlya-detey-5-6-let.html>