



*Овощи и фрукты –
полезные продукты*

Паспорт проекта

Название проекта **«Овощи и фрукты – полезные продукты».**

Исполнитель проекта : **Ивченко Марина Владимировна, воспитатель.**

Организация – исполнитель: **Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 «Солнышко».**

Адрес организации – исполнителя: **632720, Новосибирская область, Чистоозерный район, р.п Чистоозерное, ул. Маяковского,83 а**

Телефон : 8(38368)91831

Вид проекта: **практико - ориентированный.**

По количеству участников: коллективный.

По контингенту участников: смешанный

Дети среднего дошкольного возраста – непосредственное участие в проекте.

Родители воспитанников ДООУ: оказание помощи в изготовлении поделок, анкетирование, участ.

Педагоги средней группы : Ивченко Марина Владимировна,

Старший воспитатель.

По продолжительности:

География проекта : **НСО, Чистоозерное, ул. Маяковского,83 а, МКДОУ детский сад №7 «Солнышко».**

Руководитель проекта : _____ /Ивченко М. В./

Актуальность

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Осенью рацион ребенка уже не так богат свежими овощами и фруктами с приусадебных участков, как летом. Поэтому не только весной, которую принято называть временем детского гиповитаминоза, но и осенью ребенку обязательно следует употреблять натуральные витамины.

Некоторые дети осенью склонны к болезням. Потому что, не все люди закаленные; одеваются не по сезону. У слабых детей часто ухудшается здоровье: болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое, плохое настроение, они капризны. Поэтому детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

Проблема:

Дети мало едят овощи и фрукты и не знают, что они очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

Цель проекта:

Обобщить и расширить знания детей об овощах и фруктах через разные виды деятельности.

Задачи проекта:

1. Образовательные.

- *Расширить знания детей об овощах и фруктах;*
- *Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для человека.*

2. Развивающие.

- *Развивать познавательные и творческие способности детей, речь.*
- *Развивать сенсорные навыки детей.*
- *Обогащать и развивать активный словарь детей.*

3. Воспитательные.

- *Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.*
- *Формировать интерес к произведениям русского фольклора.*

Описание проекта

1 этап: подготовительный

- *Подбор дидактических игр.*
- *Подбор художественной литературы.*
- *Подготовка методического обеспечения.*
- *Анкетирование родителей.*

2 этап: основной. Реализация плановых мероприятий.

Форма работы с детьми:

- *Составление описательных рассказов об овощах и фруктах.
Аппликация «Овощи», «Фрукты».*
- *Поделки из овощей и фруктов.*
- *Лепка из соленого теста, пластилина «Овощи», «Фрукты».*
- *Раскрашивание гуашью овощей и фруктов.*
- *Д/игра «Фрукты», «Отгадай овощ или фрукт на вкус».*
- *Игра эстафета «Собери урожай».*

- Игра «Что сажают в огороде», «Опиши, а я отгадаю», «Чудесный мешочек».
- Игра «Собери Бусы»,
- Беседа «Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты», «Витамины».
- Загадывание загадок об овощах и фруктах.
- Пальчиковая гимнастика.
- Чтение: стихотворения И. Финк «Овощи и фрукты», Я. Аким «Яблонька», Е. Трутнева «Урожай, урожай!»; белорусская народная сказка «Пых», русские народные сказки «Репка», «Мужик и медведь»; рассказ Л.Толстой «Старик сажал яблони...».
- Считалки.
- Прослушивание песен.
- Целевая экскурсия на кухню (наблюдение за приготовлением овощного салата-винегрета).
- Папка - передвижка «Витаминный калейдоскоп».
- Буклеты

3 этап: заключительный

анализ

презентация

Форма работы с родителями:

- Родительское собрание
- Анкетирование «Здоровый образ жизни».
- Поделки из овощей и фруктов.
- Изготовление костюмов и атрибутов.

Формы организации работы.

- Индивидуальная,
- Подгрупповая,
- Фронтальная.

Методы:

- *Наглядный: подбор иллюстраций и картинок на тему «Овощи и фрукты – полезные продукты»; муляжи овощей и фруктов; свежие овощи и фрукты.*
- *Словесный: беседы; чтение художественной литературы; составление рассказов.*
- *Практический: лепка ;раскрашивание муляжей; аппликация; изготовление поделок.*

Приемы:

- *чтение воспитателем стихов, сказок, рассказов;*
- *прослушивание песен;*
- *ответы на вопросы педагога, детей;*
- *организация продуктивной деятельности;*
- *организация познавательно-исследовательской деятельности;*

Предполагаемый результат:

- *понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья,*
- *понимание необходимости правильного питания,*
- *развитие познавательных и творческих способностей детей,*
- *повышение речевой активности, активизация словаря по теме «Витамины».*

Календарный план реализации проекта.

№	Название	Задачи	Сроки	Ответственный
1	Составление описательных рассказов об овощах и фруктах.	Уточнять и закреплять представления детей об овощах и фруктах, отличающихся друг от друга по внешнему виду, способу произрастания. Развивать умение составлять описательные рассказы об овощах и фруктах.	сентябрь	Ивченко М.В.
	Д/игра лото «Фрукты и овощи».	Расширить и уточнить знания детей о фруктах и фруктовых деревьях, о воощах, разновидностях плодов.		
	Чтение художественной литературы	Учить воспринимать стихотворные тексты, запоминать отрывки; расширять кругозор детей; закрепить знания об овощах, учить отвечать на вопросы по содержанию; закрепить знания о фруктах, учить детей эмоционально воспринимать сказку, запоминать и интонационно выразительно воспроизводить слова и фразы из текста; поддерживать устойчивый интерес к сказкам. Познакомить с новым стихотворением, помочь детям его запомнить; развивать выразительность речи, память; воспитывать интерес к художественной литературе.		
	Пальчиковая гимнастика: овощи, компот.	Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики. Развивать в пальчиковых играх тактильную чувствительность, зрительно–двигательную координацию движений, умение соотносить предметы в пространстве. Развивать умение подражать взрослому, понимать смысл речи, повышать речевую активность.		

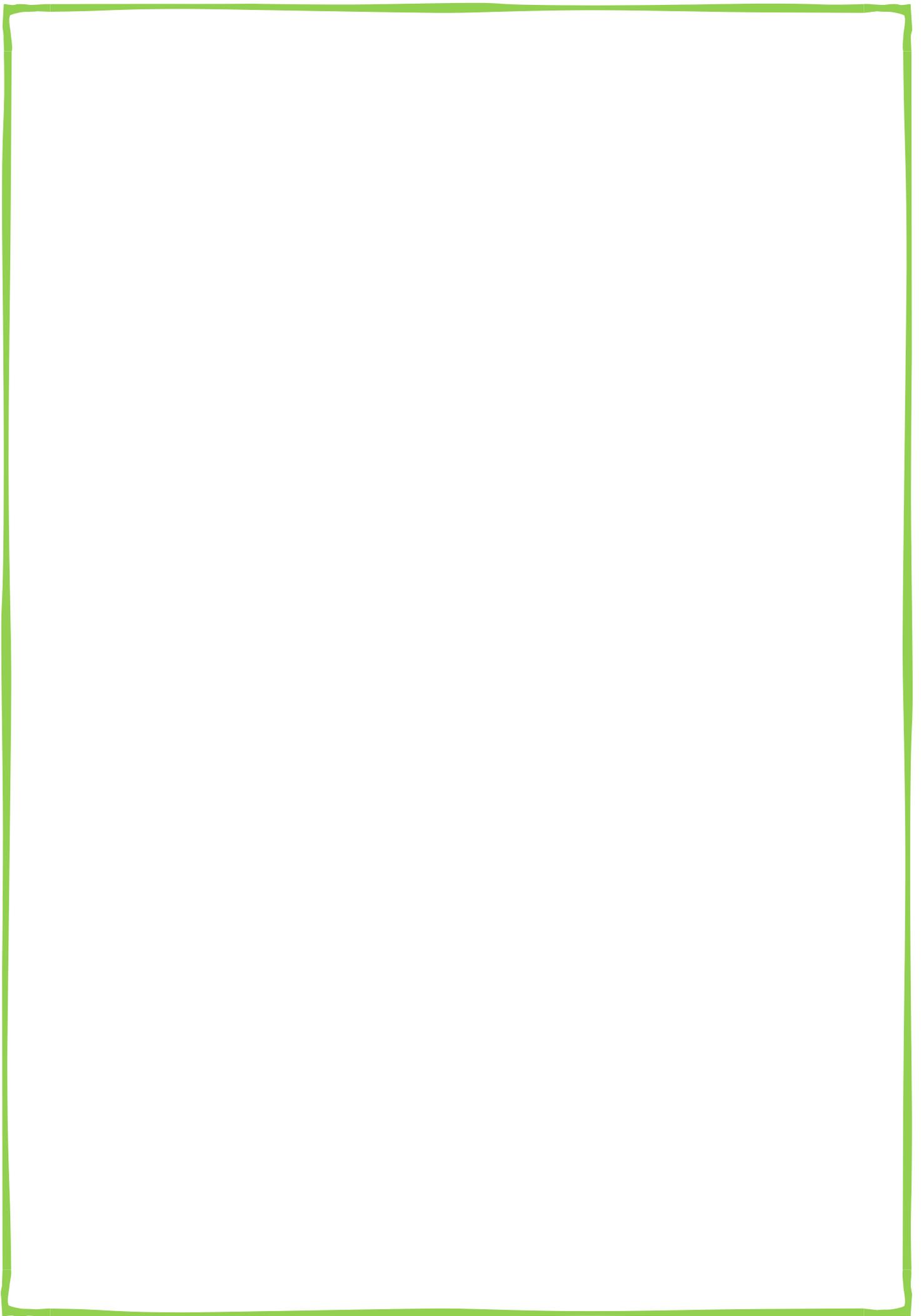
	Игра эстафета «Собери урожай».	Закрепить знания о фруктах и овощах, доставить детям радость и удовольствие, создать хорошее настроение. Развивать слухо – зрительное внимание, общую моторику, координацию движений, ловкость, быстроту.		
	Родительское собрание	Развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей; Формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения; Воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей; Путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания дошкольников; Дать рекомендации по правильному питанию детей.		
2	НОД «Вот какой у нас арбуз»	Лепка ломтей арбуза- моделирование частей (корка, мякоть) по размеру и форме, вкрапление арбузных семечек или лепка из пластилина рациональным способом.	Октябрь.	Ахтянова М.В.
	Лепка из соленого теста. Раскрашивание гуашью овощей и фруктов	Лепить овощи и фрукты передовой форму и их характерные особенности. Показать, что овощи и фрукты можно лепить одним способом, так как они похожи по форме. Закреплять умение передавать форму овощей и фруктов, используя разнообразные приемы лепки. Развивать воображение. Воспитывать самостоятельность, активность.		Ивченко М.В.

	Чтение художественной литературы	Учить воспринимать стихотворные тексты, запоминать отрывки; расширять кругозор детей; закрепить знания об овощах, учить отвечать на вопросы по содержанию; закрепить знания о фруктах, учить детей эмоционально воспринимать сказку, запоминать и интонационно выразительно воспроизводить слова и фразы из текста; поддерживать устойчивый интерес к сказкам. Познакомить с новым стихотворением, помочь детям его запомнить; развивать выразительность речи, память; воспитывать интерес к художественной литературе.		
	Пальчиковая гимнастика: ягоды, лимон.	Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики. Развивать в пальчиковых играх тактильную чувствительность, зрительно–двигательную координацию движений, умение соотносить предметы в пространстве. Развивать умение подражать взрослому, понимать смысл речи, повышать речевую активность.		
	Д/И « <i>Что сажают в огороде</i> »	учить детей классифицировать предметы по определенным признакам (по месту их произрастания, по способу их применения), развивать быстроту мышления, слуховое внимание, речевые навыки.		
	Игра « собери бусы».	Развивать в пальчиковых играх тактильную чувствительность.		
3	НОД «Яблоко -спелое, красное, сладкое».	Рисование многоцветного (спелого) яблока гуашевыми красками и половинки яблока (среза) цветными карандашами или фломастерами.	Ноябрь	Ахтянова М.В.

НОД «Кисть рябинки, гроздь калинки...».	Учить рисовать кисть рябины (калины) ватными палочками или пальчиками (по выбору), а листок – приемом ритмичного примакивания ворса кисти.		Ивченко М.В.
Целевая экскурсия на кухню (наблюдение за приготовлением овощного салата-винегрета).	Ознакомить с питательной ценностью салатов и винегрета. Научить их приготовлению. Рассказать о витаминах, содержащихся в используемых овощах. познакомить с правилами первичной и тепловой обработки, с сохранением витаминов, нарезки и способами оформления готового блюда.		
Игра « <i>Опиши, а я отгадаю</i> »	Учить детей классифицировать овощи и фрукты по их признакам. выделить и назвать характерные признаки предмета в ответ на вопросы воспитателя.		
Чтение художественной литературы.	Учить воспринимать стихотворные тексты, запоминать отрывки; расширять кругозор детей; закрепить знания об овощах, учить отвечать на вопросы по содержанию; закрепить знания о фруктах, учить детей эмоционально воспринимать сказку, запоминать и интонационно выразительно воспроизводить слова и фразы из текста; поддерживать устойчивый интерес к сказкам. Познакомить с новым стихотворением, помочь детям его запомнить; развивать выразительность речи, память; воспитывать интерес к художественной литературе.		

	<p>Пальчиковая гимнастика: овощи и фрукты, фрукты.</p>	<p>Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики. Развивать в пальчиковых играх тактильную чувствительность, зрительно–двигательную координацию движений, умение соотносить предметы в пространстве. Развивать умение подражать взрослому, понимать смысл речи, повышать речевую активность.</p>		
	<p>Поделки из овощей и фруктов.</p>	<p>Углубляем и обобщаем знания детей о ценностях продуктов питания (овощей и фруктов) о способах поделок из них в игровой форме. Развиваем интерес, внимание к окружающим предметам. Создаем условия для познавательной активности по теме, что полезно для здоровья, посредством трудовой и практической деятельности. Развиваем творческие способности детей. Упражняем в моделировании – преобразование овощей и фруктов. Развиваем зрительное восприятия, логическое мышления, память, мелкую и общую моторику. Активизация родителей по развитию творческих способностей своих детей.</p>		
4	<p>НОД «Во саду ли, в огороде».</p>	<p>Учить лепить морковь и капусту, передавая форму и характерные особенности овощей: морковь в форме конуса с кудрявым хвостиком, а капуста из ленты, свернутой в вилочку.</p>	Декабрь.	Ахтянова М.В.
	<p>НОД «Заюшкин огород».</p>	<p>Учить детей создавать аппликативные изображения овощей: морковь – способом разрезания прямоугольника по диагонали и закругления уголков, капусту – способом обрывной и накладной аппликации.</p>		

<p>Аппликация (составление натюрмортов): овощи и фрукты.</p>	<p>Учить детей создавать аппликативные изображения овощей и фруктов: выполнять аппликацию из готовых форм, аккуратно наклеивать. Воспитывать аккуратность при работе с бумагой и клеем. Развивать пространственную ориентацию, формировать знания о центре листа, нижней и верхней части листа. Вызвать интерес к составлению коллективной композиции.</p>		<p>Ивченко М.В.</p>
<p>Игра «<i>Чудесный мешочек</i>»</p>	<p>закреплять умение различать и называть фрукты и овощи, выделять их характерные признаки.</p>		
<p>Пальчиковая гимнастика: апельсин, фруктовая ладошка.</p>	<p>Учить детей упражнениям пальчиковой гимнастики. Развивать в пальчиковых играх тактильную чувствительность, зрительно–двигательную координацию движений, умение соотносить предметы в пространстве. Развивать умение подражать взрослому, понимать смысл речи, повышать речевую активность.</p>		
<p>Беседа «<i>Овощи, ягоды и фрукты - самые полезные продукты</i>», «<i>Витамины</i>».</p>	<p>Расширить знания детей об овощах и фруктах; Познакомить детей с витаминами А, В, С, раскрыть их значение для человека. Обогащать и развивать активный словарь детей. Воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.</p>		
<p>Презентация «ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»</p>	<p>Закрепление знаний о пользе фруктов и овощей. Доставить эмоциональное удовольствие.</p>	<p>Январь.</p>	<p>Нефтыра О. Г. Ивченко М.В. Начиненная Е. П.</p>



Анализируя проделанную работу по проекту можно сделать вывод:

Проект направлен на развитие у детей знаний о пользе фруктов и овощей. Доставляют эмоциональное удовольствие. При проведении проекта дети узнали, какие витамины содержатся в разных овощах и фруктах. Знакомились с разнообразием сортов фруктов и овощей, отличая их друг от друга при помощи дидактических, подвижных игр, НОД, чтения художественной литературы.

Цель образовательного процесса была достигнута при использовании всех групп методов и объединение различных видов деятельности интегрируясь, т.е. способов достижения цели, наглядных, словесных, практических, игровых, которые отображали одну тематику и были взаимосвязаны.

Обеспечение проекта :

Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.И. Михайлова и др. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 528 с.

Комплексные занятия с детьми 4-7 лет. / авт.- сост. О.Ф. Горбатенко. – Изд. 2-е доп. – Волгоград: Учитель, 2012. – 202 с.

Шипицына Л.М., Защиринская О.В. Азбука общения. / Для детей от 3 до 6 лет./ - СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. - 384 с.

Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Конспекты занятий для детского сада. Экология. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2004. -131с.

О. А. Воронкевич. Добро пожаловать в экологию! Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей младшего и среднего дошкольного возраста.- СПб.: «ДЕТСТВО-ЭКСПРЕСС», 2003.- 160 с.

Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду. Средняя группа (образовательная область «Художественное творчество»): учебно-методическое пособие М.: ИД «Цветной мир», 2012.-144 с.

Интернет ресурсы:

1. Doshkolnik.ru
2. festival.1september.ru
3. [nsportal.ru / detsad.ru](http://nsportal.ru/detsad.ru)
4. [www/moi – detsad.ru](http://www/moi-detsad.ru)
5. www.ivalex.vistcom.ru
6. fruktu-i-owoshi.ru
7. [www/dohme. Ru](http://www/dohme.Ru)
8. [ipklabdo.lanta – net.ru](http://ipklabdo.lanta-net.ru)
9. [www. Wiki.vladimir – edu.ru](http://www.Wiki.vladimir-edu.ru)
10. wiki.iteach.ru
11. www.maaam.ru

материал, используемый при проведении проекта:

СКАЗКИ ПРО ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Сказка про Морковку

Жила – была морковка в огороде у бабы Вари. Увидела ее внучка Иринка и спрашивает:

- Ты кто?

- Я – Морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей! – ответила ей морковка.

Побежала Иринка к бабе Вале и все ей рассказала.

- В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а также положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит – сказала бабушка.

- Хочешь, мы приготовим вкусный витаминный салат? – спросила она.

- Хочу, хочу! – обрадованно закричала Иринка.

- Тогда за дело!

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем.

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

Иринке очень понравился салат из морковки. С тех пор они стали подружками.

Сказка про Яблочко

В деревне Сказкино, в саду у бабы Вари выросло Яблочко. Увидела его внучка Иринка и спрашивает:

- Ты кто?

- Я - крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное –

Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное! – ответило яблоко.

Побежала Иринка к бабе Варе и рассказала о чудесном фрукте.

- Яблоки — самый ценный фрукт из наших отечественных плодов. Среди фруктов это, можно сказать, наш хлеб насущный. Свежие яблоки у нас не переводятся почти целый год. Они придают силу, продлевают молодость и помогают бороться с болезнями – сказала баба Варя.

- Яблоко - чудесный фрукт

Оно растет и там и тут

Полосатое, цветное

Свежее и наливное

Сок его всем полезен,

Помогает от болезней.

Чтоб здоровым сильным быть,

Надо яблоки любить

Все без исключения-

В этом нет сомнения! – воскликнула Иринка.

Решила Иринка, что будет всегда есть яблоки и про болезни забудет навсегда.

Груша - Фастунишка

В деревне Сказкино, в саду у бабы Вари выросла огромная груша. Она так гордилась своими размерами, что постепенно превратилась в фастунишку.

- Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня, дети!

Я полезней всех на свете.

Так любила она хвастаться.

Сначала все фрукты и ягоды в саду снисходительно посмеивались над ней, но вскоре им это надоело, и они решили проучить фастунишку.

Всех размеров и цветов

Ягоды и фрукты

Собрались на совет,

Чтоб проучить невежу.

Они долго думали и придумали. По выходным в гости к бабе Варе из города приезжала внучка Иринка. Бабушка ее очень любила и разрешала рвать любые фрукты и ягоды в саду. Иринка очень любила груши. Этим и решили воспользоваться заговорщики.

В воскресенье приехала внучка и сразу же побежала в сад. Все фрукты и ягоды стали дуть на грушу, наша фастунишка не удержалась и упала на землю, прямо под ноги Иринки.

- Какая огромная груша, отнесу- ка я ее бабе Варе.

- Мы спечем большой пирог

С грушовой начинкой,

Выдадим грушевый сок

В стакан для Иринки. – сказала бабушка

Вот так фрукты и ягоды проучили фастунишку!

Хрустик – Путешественник

Жил – был на огороде огурец Хрустик. Он был очень любопытным мальчуганом. Хрустика интересовало все вокруг. Почему Солнышко светит только днем? Куда бегут облака? Мама Хрустика часто терялась, когда слышала подобные вопросы.

Однажды Хрустик решил покинуть заросли огуречной ботвы и отправиться путешествовать. Ему так хотелось узнать, что же происходит дальше его дома. Когда солнышко стало припекать, и мама заснула в тени под листиком, Хрустик отправился в путешествие.

Первым ему встретился на пути Помидор, большой и красный.

- Ты кто? - спросил его Хрустик.

- Я – толстый красный помидор,

Люблю детишек с давних пор.

Я – витаминов сундучок,

А ну-ка, откуси бочок!

- Давай лучше с тобой дружить! Меня зовут Хрустик, я живу вон на той грядке.

- Давай, приходи почаще в гости! – ответил Помидор.

И Хрустик пошагал дальше. На пути ему встретилась морковка.

- Ты кто? - спросил его Хрустик.

- Я – Морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей!

- Давай с тобой дружить! Меня зовут Хрустик, я живу вон на той грядке.

- Давай, у меня много друзей! – ответила Морковка.

Тут Хрустик заметил, что Солнышко стало прятаться за горизонт. Значит скоро наступит ночь, и мама будет волноваться.

- До свидания, я завтра обязательно приду в гости. А сейчас мне пора домой! - сказал Хрустик и заспешил к своей грядке.

Приключения Помидорки

На одном маленьком огороде, на грядке жила семья Помидорчика. Помидорчик рос очень жадным. Самыми любимыми его словами были слова: «Мои!», «Моя!», «Мое!».

Шел однажды Помидорчик по огороду. Навстречу ему Чеснок бежит, урожай несет. «Мой!» - закричал Помидорка и отнял у Чеснока урожай. Тот обиделся и заплакал. Пошел Помидорка дальше. Видит: Лук идет, полную корзину зелени несет. «Мое!» - закричал Помидорка и отобрал корзину у Лука.

Идет дальше Помидорка, а на грядке горький Перчик нанизывает перчики на веревку. «Моя!» - закричал Помидорка и отнял веревку с перчиками.

Собрались обиженные овощи и решили проучить жадину.

- Заставлю плакать всех вокруг,

Хоть я и не драчун, а лук – сказал обиженный Лук.

- Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе;
И к пище я приправа,
И на жадину управа – сказал обиженный Чеснок.

- Говорят, я горький,
Говорят, я сладкий,
Я расту на грядке.
Я полезный самый,
В том даю я слово,
Ешьте меня всяким
Излечу от злобы

Будете здоровы – сказал обиженный Перчик.

Собрались они вместе и подловили жадину, да так поддали ему, что взмолился Помидорка о пощаде. Поверили ему овощи и дали шанс исправиться.
С тех пор Помидорка изменился на радость маме и папе.

Приключения Вишенки.

В деревне Сказкино, в саду у бабы Вари росла старая вишня. Весной она зацветала, а летом на ней созревали вишенки. Вишенки росли, наливались соком и превратились в розовощеких красавиц.

Но однажды в сад залетел злой Ветерок. Он стал раскачивать ветки старой вишни. Одна Вишенка не удержалась и упала на землю. Огляделась по сторонам и испугалась. Все вокруг было незнакомым и большим.

Покатилась вишенка по дорожке. Катится, катится, а навстречу ей маленький Ежик:

- Вишенка - Вишенка, я тебя съем!

- Не ешь меня, а то подавишься!

И покатилась Вишенка дальше. Катится, катится, а навстречу ей маленький

Зайчонок:

- Вишенка - Вишенка, я тебя съем!

- Не ешь меня, а то подавишься!

И покатилась Вишенка дальше. Катится, катится, а навстречу ей маленький

Медвежонок:

- Вишенка - Вишенка, я тебя съем!

- Не ешь меня, а то подавишься!

Не послушался Медвежонок, съел Вишенку и подавился. Раскашлялся Медвежонок, заплакал. На шум прибежала Медведица:

- Что случилось, сынок?

- Я подавился вишней.

- Сколько раз тебе говорила, что надо выплевывать косточку!

И стала лапой хлопать Медвежонок по спине, приговаривая:

- Хоть круглая и гладкая, красная и сладкая,

А чтоб довольным быть, надо косточку выплевывать!

- Все понял, сынок?

- Да понял, понял! – ответил Медвежонок и посеменил за матерью
в малинник.

СКАЗОЧКА ПРО СЛИВУ

Александр АНАНЬЕВ

Вот слушайте, ребята, сказку про сливу.

Выросла на ветке слива. Большая, вкусная да веселая, во какая! Листочком прикрылась, ребятишек дразнит: съешь меня! А сама висит высоко, не достать.

Хохочет, смеется-заливается, на ветке качается.

Качалась-качалась, качалась-качалась, качалась-качалась... да и упала. И пробежал мимо того места мальчишечка. Он сливу-то в траве нашел да и съел.

— Мам, я сливу съел!

— Вкусно тебе?

— Во!

Ой, а про кого ж мне теперь сказку-то рассказывать? Сливы-то уж больше нету. Что ж от нее осталось?

А косточка! Буду дальше сказку про косточку говорить.

Вот лежит себе косточка. Как плохо-то ей! Охает, жизнь свою распостыльную костерит да клянёт.

А только не век так лежала.

Летом дождики косточку вымыли, палым листом ее осень укрыла, а зимой над ней Дед Мороз кучу снега намел. Проспала так косточка целую зиму в тепле, а весной, как солнышко припекло, проснулась, охнула и... раскололась!

Опять не знаю, про кого ж мне сказочку говорить?

А про семечко!

Это ж семечко косточку разбило, на волю вышло зеленым сливовым росточком.

Поднял росточек головку, корешками за землю уцепился и листочек пустил. И не стало семечка.

Ну, тут-то ясно-понятно, про кого сказку дальше рассказывать.

Вот росточек рос, рос и вырос сначала над травой, потом над кустом, и стало сливовое дерево высокое да зеленое. И выросла у него на ветке слива.

Ой, что же наша сказочка? Будет ей конец или нет?..

Огурцы

Николай Носов



дин 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 пришел домой радостный:

- Мама, я тебе огурцов принес!

Мама посмотрела, а у него полные карманы огурцов, и за пазухой огурцы лежат, и в руках еще 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, и я 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. Все равно они теперь уже расти не будут.

- Ничего, отнесешь 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 б он поймал вас?

- Он не догнал бы. Он уже старенький дедушка.

- Ну как тебе не стыдно! - говорит мама. - Ведь дедушка 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 ружье. Он выстрелит и убьет меня.

- И пусть убьет! 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 Котье в руки два огурца, которые не поместились в карманах, и вывела его за дверь.

- Или носи огурцы, или совсем уходи из дому, ты мне не сын!

Котья повернулся и медленно-медленно пошел по улице.

Уже было совсем темно.

"Брошу их тут, в канаву, а скажу, что отнес, - решил Котья и стал оглядываться вокруг. - Нет, отнесу: еще кто-нибудь увидит и дедушке из-за меня попадет".

Он шел по улице и плакал. Ему было страшно.

"Павлику хорошо! - думал Котья. - Он мне свои огурцы отдал, а сам дома сидит. Ему небось не страшно".

Вышел Котья из деревни и пошел полем. Вокруг не было ни души. От страха он не помнил, как добрался до огорода. Остановился возле шалаша, стоит и плачет все громче и громче.

Сторож услышал и подошел к нему.

- Ты чего плачешь? - спрашивает.

- Дедушка, я принес огурцы обратно.

- Какие огурцы?

- А которые мы с Павликом нарвали. Мама сказала, чтоб я отнес обратно.

- Вот оно какое дело! - удивился сторож. - Это, значит, я вам свистел, а вы все-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 принес остальных, тогда да, а так нет.

Котька побежал домой. Потом вдруг остановился и закричал издали:

- Дедушка, дедушка!

- Ну что еще?

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

- Гм! - сказал дед. - Вот еще 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, пошел по деревне домой. На душе у него было радостно.

Е. Бехлерова

Капустный лист.

Нес зайчик лист капусты. Лист был большой, круглый, и зайчик шел и радовался:

— Ну и позавтракаю же я на славу!

Вдруг он услышал жалобный писк. Это воробышек лежал под кустом: злой мальчишка подшиб его камнем.

— Пить, пить, — стал просить воробышек.

Зайчик недолго раздумывал. Он сразу побежал к реке, принес воды в капустном листе и напоил раненого воробья.

«Ну а сейчас-то я наемся до отвала, до дома уже рукой подать», — подумал зайчик и пошел дальше.

А в это время хлынул дождь.

— Подумаешь, дождь! Не боюсь тебя! — сказал зайчик и припустил со всех ног домой. И снова его кто-то тихонько окликнул:

— Зайчик, спаси!

Это бабочка лежала в траве.

— Если дождь намочит крылья, я не смогу взлететь.

— Иди под зонтик! — сказал зайчик и поднял капустный лист над бабочкой. И даже сам под ним поместился.

Дождь скоро прошел. Бабочка сказала «спасибо» и улетела, а зайчик взял свой лист и побежал дальше.

Но едва он подошел к реке, как увидел в воде полевую мышку. Она еле держалась за тонкую веточку,

и вода уже захлестывала ее «Пожалуй, утонет...» — подумал зайчик. Не долго думая кинул свой лист в воду.

— Вот тебе лодка, спасайся!

Мышка взобралась на лист и приплыла к берегу.

— Спасибо тебе, зайчик! — сказала она и убежала.

А тем временем капустный лист подхватило течением, и он уплыл, издали похожий на зеленую круглую лодочку.

— Эх, уплыл мой завтрак! — воскликнул зайчик.— Ну ничего, зато я напоил воробышка, спрятал от дождя бабочку и спас полевую мышку.

СОВЕТ ФРУКТОВЫХ ФЕЙ



М.Скребцова

Весной, когда зацветают по всей земле фруктовые сады, прилетают в них из небесных райских садов волшебницы-феи. Яблоневая фея летит в яблоневый сад, вишневая - в вишневый, а персиковая, конечно, в персиковый. Наряжаются феи в белые, розовые и пурпурные лепестки цветущих деревьев, умываются их чистейшей росой, а порой сладко спят в цветах, убаюканные любимым ароматом. Потом из этих цветов вырастают самые сочные и вкусные фрукты.

В давние времена люди дружили с феями. Садовники готовили к их прилету свои сады, а сами наряжались в чистые одежды и возносили небу мольбы.

Счастливым был тот садовник, в сад которого залетела фея. Если фею радовал сад, она обязательно возвращалась в него осенью. Тогда она целовала каждый плод и шептала ему заветные слова. Такие плоды долго не портились и свойства имели целебные.

Но если фею в саду никто не встречал, она грустила и уже до следующей весны на землю не спускалась, а в этот сад вообще не возвращалась. Обрушивались тогда на сад разные беды: то вредители нападали, то грибок вырастал, то град побивал нежные завязи.

Со временем феи все чаще грустные с земли возвращались: люди вообще в них верить перестали. Стали они сады свои химикатами травить, и фрукты потеряли всякий вкус. Да и про целебные свойства фруктов люди забыли и лечились химическими таблетками. Наконец, положение стало настолько тревожным, что феи решили собраться на великий фруктовый совет. Им предстояло обсудить неотложный вопрос: как помочь людям снова полюбить фрукты.

Весной все феи прилетели на маленький остров, затерянный в океане. Король этого

острова обожал фрукты и развел на нем всевозможные сады. Самого короля звали Фрукт Великий. В его королевстве были открыты фруктовые школы, где дети изучали все целебные свойства фруктов и учились их выращивать. Его фабрики перерабатывали фрукты в соки, сиропы, цукаты и другие питательные фруктовые продукты. Даже больницы на этом острове были фруктовыми, и лечили в них только фруктами. Жители этого королевства славились своим здоровьем, трудолюбием и мудростью; а писатели, поэты и художники в своих творениях восхваляли красоту фруктов. Феи уютно устроились в цветах своих любимых деревьев и попросили фею яблок записывать на яблоневых лепестках все, о чем будет говориться. На совет были также приглашены сам король и его первый фруктовый советник.

Совет открыла достопочтенная фея инжира. Она одна никогда не умывалась росой цветков своего инжирного дерева (которое еще называют фиговым). Ведь цветы у инжира прячутся внутри плода. Поэтому фея инжира, одетая в платье из широких фиговых листьев, всегда носила с собой крупную и сладкую сушеную инжирину, на которой, по мере необходимости, уютно располагалась.

- Все мы знаем, что фрукты - самая чистая пища на земле, ведь они наиболее близки к свету, - торжественно произнесла она. - Солнце непрерывно изливает на них потоки светлых сил, и они содержат в себе все необходимое для организма человека. Однако люди разлюбили фрукты. Давайте спросим у короля и его советника, почему это произошло. Они ведь люди и, возможно, лучше понимают своих братьев.

- Многоуважаемые феи, ваш вопрос мне кажется странным, - начал свою речь советник, - кто же не любит сочные яблоки, сладкие груши, медовые дыни или восхитительно нежные персики?

- Не все так просто, уважаемый советник, как кажется на первый взгляд, - заговорил король. - Люди не прочь полакомиться сладкими фруктами, но не считают фрукты лучшим обедом. Многие вообще не понимают, что фрукты - это питательная еда, и совсем забыли об их целебном действии. Предлагаю написать правителям другим стран о том, какую решающую роль фрукты играют в жизни нашего королевства. Правителем у нас становится лишь тот, кто собственными руками вырастил фруктовый сад. Если во всех странах последуют нашему примеру, проблема будет решена. Мы можем послать в другие страны людей, целиком и полностью преданных делу фруктов, чтобы они всей своей жизнью и деятельностью способствовали их

фруктовому процветанию.

Король закончил, и феи осыпали его лепестками фруктовых цветов в знак восхищения.

Однако нежная и стройная вишневая фея, взмахнув своим белым покрывалом, заметила:

- Боюсь, король, другие страны не услышат вас. Ваше государство маленькое, а люди сейчас слушают и уважают только большие государства. А кто услышит, не поверит: люди разучились верить хорошему.

- Может, рассказать людям о пользе выращивания фруктов? - вступила в разговор фея бананов, тряхнув своими желтыми кудрями, - люди обожают из всего извлекать пользу. На одном квадратном метре земли фрукты и орехи дают во много раз больше пищи, чем любой другой продукт.

- Однако сахарной свеклы и тростника, из которых готовят рафинад, выращивают значительно больше фруктов, - заметила разволнованная фея винограда, переливающаяся на солнышке желто-зелеными, красными и фиолетовыми оттенками.

- Винограда, например, собирают в тысячу раз меньше, чем тростника и свеклы.

- Люди всегда гнались за количеством и в результате получили болезни, с которыми не в силах справиться, - заметила нежно-оранжевая фея абрикоса - известная целительница. - Фрукты по своим целебным свойствам занимают одно из ведущих мест. Люди должны узнать, из чего они состоят и как действуют на организм человека.

Слово взяла ученая финиковая фея, одетая в скромное коричневое платье и зеленую накидку из перистых листьев.

- Люди всегда нуждались в сладком и издавна ценили фрукты за их сладость. Но сейчас они научились делать сахар-рафинад, и удовлетворяют свою страсть к сладкому без фруктов. Люди стали есть так много сладкого, что это идет им во вред, и они становятся толстыми и ленивыми. Рафинад, как известно, очищен от всех полезных веществ, которые есть во фруктах и даже в сахарной свекле.

- Это мы знаем, милая фея. Объясните лучше, что вы предлагаете, - попросила фея персиков, взмахнув своими желтыми с красным оттенком, пушистыми крылышками.

- Нужно рассказать людям, что они должны чаще вспоминать о сладких фруктах, которые дают целебный фруктовый сахар. Фруктовый сахар немедленно усваивается

организмом и питает его лучше любого другого при малой затрате энергии на усвоение. Следовательно, для роста и жизни остается намного больше энергии, - закончила свою речь финиковая фея, а фея яблок, еле успевавшая за быстрым ходом ее мудрых мыслей, облегченно вздохнула.

- Раньше люди были другими, - снова вступила в разговор фея винограда. - В предании о Потопе я читала, что Ной, после того как схлынули воды Потопа, сразу же посадил виноградник. Древние греки жили целиком за счет плодов земли, и каждый день съедали по два фруктовых блюда; а у римлян дневной обед непременно состоял из фруктов. Богатые римляне сажали фруктовые деревья даже на крышах своих домов. Многие древние религии считали, что в пищу нужно употреблять лишь то, что созрело на солнце.

Три дня длился фруктовый совет. Когда высказались все, фея инжира торжественно объявила:

- Мы славно потрудились в эти дни. Недостает только конкретных фруктовых предложений, как все это объяснить людям земли.

Тут на совет влетела запыхавшаяся гранатовая фея в пурпурном платье и сказала:

- Извините, милые феи, что я опоздала на такой важный совет. Я живу на старом гранатовом дереве в саду у одного мудрого человека. Многие приходят к этому мудрецу за советом. Чтобы помочь людям разобраться в своих проблемах, мудрец сочиняет для них сказки, а я навеваю ему вдохновение. Я задержалась, потому что мудрец как раз дописывал сказку.

- Сказки, вот что нам нужно! - в один голос воскликнули обрадованные феи. - Давайте напишем сказки о фруктах, и тогда люди быстрее нас услышат!

- Кроме того, сказки любят дети, а они чувствуют все лучше взрослых, - проговорила яблонева фея, складывая в аккуратную стопку лепестки с записями.

Лепестки эти были переданы королю Великому Фрукту, который и написал сказку об этом совете. Все феи тоже написали на лепестках своих цветов собственные фруктовые сказки.

Так закончился первый на земле великий фруктовый совет. А дальше... Как сказала почтенная фея инжира: "Мы будем ждать сколько понадобится. Тем же, кто нас услышит, мы подарим все самое лучшее, что только могут подарить фрукты!"



сказка "Алеша и королева Тыква"

В одном городе жил мальчик, Алеша. Он очень часто болел.

- Вашему ребенку необходимо есть овощи, - говорили врачи родителям.

Но Лешку, ни дома, ни в садике нельзя было уговорить съесть хоть немного овощей.



Перед Новым годом Алеша простудился. Чтобы побаловать сыночка вкусеньким, мама сварила ягодный кисель и испекла пирожков с тыквой. Тыква очень полезна детям, к тому же она вкусная и сладкая. Алеша от пирожков отказался, а кисель выпил.

- Леша, - строго сказала мама, - тыква на тебя обидеться. А пирожок будет за тобой бегать всю ночь.

Ночью Алеше приснился большой пирожок. Он бежал за мальчиком и вскоре догнал его и проглотил. Очнулся Лешка на залитой солнцем дорожке, которая проходила между грядок с овощами и вела к зеленому трону. На нем сидела королева Тыква.

- Зачем сюда явился этот мальчишка?! Он нас не любит! Он посмел обидеть саму королеву! – слышалось со всех сторон.

- Где я? Как я сюда попал? - спросил Леша.

- Ты в овощном королевстве. Тебя догнал пирожок, потому что ты слабенький. А заболел ты, потому что не ешь овощей и тебе не хватает витаминов и полезных элементов, которые есть только у нас – доложил первый министр Кабачок.

- Мне все ясно. Господин первый министр, прошу вас устроить для нашего гостя прогулку по королевству овощей и рассказать ему о нашей пользе! – приказала королева.

Чего только не росло на этом чудесном огороде!

- Это Огурцы, - показал Кабачок налево. - Этот овощ можно кушать все лето. Сейчас люди научились выращивать их и зимой, но летом они намного полезнее.

- Леша, а ты пробовал соленые огурчики с молоденькой картошечкой и укропчиком? – спросили Огурчики.

- Нет, они сильно пахнут чесноком и укропом!

- Кому тут чеснок не нравится?! – возмущенно заговорил Чеснок – Чеснока много не бывает, особенно, когда начинаются всякие простуды! Меня даже на веревочке как медальон носят, чтобы не простудиться.

- А там Помидорчики, - продолжал Кабачок, - такие красные, сладкие и сочные! Летом можно сделать салатик из огурцов и помидоров, добавить лука, укропа и петрушки, немного чеснока. Это просто витаминная бомба, которая справиться с любым недугом!

- А это что? – спросил Леша.

- Это Свекла. Она дружит со всеми овощами. Ранней весной ее листочки можно и в салатик покрошить и в борщ зеленый, а уже спелую свеклу можно хоть сырой, хоть вареной кушать – очень полезное растение.

Рядом со свеклой росла капуста: белокочанная, цветная, брокколи, кольраби, савойская.

- Смотри, Леша, это Капуста, у нее очень много сестер, я не помню, как их всех зовут, но точно знаю, что все они очень полезны для детей. Капуста укрепляет зубы и десна.

Пойдем, поздороваемся!

Становилось жарко, и Леша хотел пить. Они решили отдохнуть под огромным листом. Название этого растения Кабачок не знал.

- Я – Ревень, - сказала растение приветливо, - я самый ранний весенний овощ.

Посмотри, какие толстые и сочные у меня черешки. Из них готовят компоты и варенье, они очень вкусные в пирожках и варениках, а листочки мои добавляют в зеленый борщ и салаты. Возьми, попробуй мой черешок.

Лешка с опаской откусил кусочек, мякоть оказалась сочная кисленькая на вкус и очень приятная.

- Ой, как вкусно! Я не знал, что овощи могут быть такими вкусными и пить уже не хочется. Спасибо, господин Ревень!

Шпинат расположился неподалеку стройными темно-зелеными рядами. «Я очень вкусный и полезный, - шелестел шпинат, - во мне так много витаминов. Дети со мной меньше болеют и растут очень сильными!»

- Хвастунишка, - сказал Кабачок, - но все его слова – правда!

- А как же я? - спросила красавица Морковь. – Я поставщик витамина «А», для роста и зрения. Только есть меня надо со сметаной, так мои витаминки правильно работают.

- И обо мне не забывай, - закивал с соседней грядки Перец. Его ветки склонились от тяжелых плодов зеленого, желтого и красного цвета. – У меня тоже много витаминов, полезных для детей. Меня можно готовить или так есть.

- Ой, как много я увидел и узнал! – сказал Леша. – Теперь я точно буду кушать овощи и никогда больше не заболею!

Правильно, Алексей! Только запомни, что свежие овощи самые полезные. Зимой, конечно, мы тоже есть, но у тепличных овощей нет силы тех, что зрели на солнышке под открытым небом. Поэтому кушай больше овощей летом, а зимой хорошим средством от простуды будет салатик из квашеной капусты. Обязательно попробуй и будь здоров!

Леша открыл глаза. Мальчик вспомнил, как вчера расстроил маму. Он подошел к ней и сказал:

- Мамуля, а у нас не осталось тех пирожков, что ты вчера для меня приготовила?

- Конечно, сыночек, вот и кисель еще есть.

Леша съел все. Глазки у мальчика повеселели, на щеках появился здоровый румянец.

- Мама, а капусту мы зимой квасить будем?

- Да, а почему ты спросил?

И малыш рассказал маме о своем сне.

С тех пор Алеша больше никогда не капризничал, хорошо кушал и стал меньше болеть. А другим детям, когда видел, что те балуются с едой, всегда рассказывал о своем чудесном сне.

Автор: Костенко Е. А.

Сказка про фрукты

Елена Бацева

У бабушки Дуси на большом круглом столе, покрытом вязаной скатертью, стояла красивая плетеная фруктовница. Она была похожа на корзинку, но ручка была слишком велика. Если бы в ней не лежали всевозможные фрукты, она точно не была бы такой красивой. А чего там только не было: и сливы, и яблочки, и груши, небольшая веточка винограда и даже пара морковок, хотя они были и вовсе не фрукты, а овощи.

Все они были намыты и только ждали своего часа. Они ждали, когда прибегут в комнату маленькие озорники Алёнка с Ванюшкой, схватят самого красивого из них, побегают вокруг стола и с хохотом убегут куда-нибудь еще. Фрукты и овощи прекрасно знали, что их съедят, но этому были безгранично рады, ведь именно для этого они наливались соками, росли, впитывали в себя солнечные лучики, прятались от всяких жучков-червячков.

В комнате была тишина. Солнышко заглядывало в комнату сквозь узорчатые занавески и все пыталось лучиком попасть на середину стола, туда, где стояла фруктовница. Солнышко привыкло опекать своих друзей и ему очень хотелось узнать как у них дела. Но лучик никак не мог дотянуться до стола, и Солнышко решило, что заглянет после обеда, ведь потом оно будет сильнее и жарче, да и в другом окне сподручнее заглядывать к своим маленьким друзьям.

А на столе... На столе разыгрался спор между яблоком и грушей. Яблоко кричало: - Я-же сказал, я здесь самый красивый! Я буду первым, кого съедят! - Оно даже не замечало, что рядом с ним лежат другие яблочки, правда, чуть поменьше в размерах. Яблоко и действительно было очень красиво – желтенькое и с розовыми щечками, а сейчас, когда оно так громко вопило, было сложно признать в нем красавца – оно всё стало прямо бордовым, а лоб был коричневым.

Груша, что находилась рядом с ним, его пыталась усовестить:

- Ну как же тебе не стыдно, здесь и кроме тебя есть достойные фрукты, да и морковки тебе ни в чем не уступят – они тоже красивые и с витаминками. Ну чего ты кричишь, зачем остальных обижаешь?

- А я говорю – я здесь самое красивое, я здесь самое большое, я здесь самое главное!

- никак не унималось яблоко.

- Да ведь никто и не спорит, думаешь, что ты самое красивое, ну и считай так дальше, а остальным не мешай отдыхать, ведь сам знаешь – от лишней тряски фрукты портятся - сказала ему груша.

- Да мне плевать на всех, я буду первым, на кого внимание обратят, да я... - и он даже не заметил, что все фрукты притихли, а к нему протянулась рука. Когда оно поняло, что его взяла хозяйка, злорадно прошипел остальным:

- Ну что видели? Вот я и лучше всех вас! - и показало язык.

Фрукты, конечно молчали. А бабушка Дуся, оглядев яблоко со всех сторон, огорченно произнесла:

- Надо же самое красивое, да крупное было, а всё сгнило. Хорошо, что внучатам такое не попало. - И выкинула гнилое яблоко в ведро.

Фруктовая сказка

В одной далекой-далекой фруктово-овощной стране жили-были два брата – Апельсин и Лимон. Апельсин был добрым и веселым, а Лимон кислым и совсем не умел смеяться. Апельсин что только не делал, чтобы развеселить своего брата: и частушки ему смешные пел, и анекдоты рассказывал, и даже мультики про Смешариков показывал. Нет, ничего не помогало!

Вот пошли они однажды на прогулку. Идут по Овощной улице, и вдруг видят – сидит на скамеечке девочка и горько-горько плачет. Апельсин подошел к ней и спрашивает: «Что ты девочка так горько плачешь? Кто тебя обидел?». А девочка отвечает: «Да как же мне не плакать! Попросил дедушка Лук помочь шубку с него снять, вот я и помогла, а теперь слезы и проливаю!». Апельсин говорит ей: «Вот возьми мою сладкую дольку, съешь ее и все пройдет», Девочка взяла дольку, съела, и сразу перестала плакать. «Ну вот, я же говорил!» - воскликнул добрый Апельсин. Вдруг девочка повернулась к Лимону и сказала: «Ты такой красивый и, наверное, тоже очень вкусный!?!». Лимон, хоть и засмутился от такого комплимента, но сразу отломил дольку и протянул ее девочке. Положив дольку в рот, девчушка вдруг начала корчить такие рожицы, что даже в самом смешном мультике не увидишь! Она морщила носик так, что становилась похожа то на бегемотика, то на ежика, то на поросеночка, то вообще на какое-то Чудо-Юдо. И наш Лимон, глядя на нее, так расхохотался, что,

схватившись за живот от смеха, упал на траву и давай по ней кататься...

Вот так наш Лимон научился смеяться. Правда, он остался таким же кислым, но зато стал очень веселым и даже полезным. Ведь смех – это лучшее лекарство!

А девочке новые знакомые очень понравились. Теперь они втроем – неразлучные друзья.

Русские народные сказки.

Мужик и медведь

Мужик поехал в лес репу сеять. Пашет там да работает. Пришел к нему медведь:

— Мужик, я тебя сломаю.

— Не ломай меня, медведюшка, лучше давай вместе репу сеять. Я себе возьму хоть корешки, а тебе отдам вершки.

— Быть так, — сказал медведь. — А коли обманешь, так в лес ко мне хоть не езд.

Сказал и ушел в дуброву.

Репка выросла крупная. Мужик приехал осенью копать репу. А медведь из дубровы вылезает:

— Мужик, давай репу делить, мою долю подавай.

— Ладно, медведюшка, давай делить: тебе вершки, мне корешки. Отдал мужик медведю всю ботву. А репу наклал на воз и повез в

город продавать.

Навстречу ему медведь:

— Мужик, куда ты едешь?

— Еду, медведюшка, в город корешки продавать.

— Дай-ка попробовать — каков корешок? Мужик дал ему репу. Медведь, как съел:

— А-а! — заревел. — Мужик, обманул ты меня! Твои корешки сла-деньки. Теперь не езжай ко мне в лес по дрова, а то заломаю.

На другой год мужик посеял на том месте рожь. Приехал жать, а уж медведь его дожидается:

— Теперь меня, мужик, не обманешь, давай мою долю. Мужик говорит:

— Быть так. Бери, медведюшка, корешки, а я себе возьму хоть вершки.

Собрали они рожь. Отдал мужик медведю корешки, а рожь наклал на воз и увез

домой.

Медведь бился, бился, ничего с корешками сделать не мог.

Рассердился он на мужика, и с тех пор у медведя с мужиком вражда пошла.

Репка

Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Стал дед репку из земли тащить: тянет-потянет, вытянуть не может.

Позвал дед бабу. Бабу за деду, деду за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала бабу внуку. Внуку за бабу, бабу за деду, деду за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула внуку Жучку. Жучку за внуку, внуку за бабу, бабу за деду, деду за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Кликнула Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внуку, внуку за бабу, бабу за деду, деду за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.

Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внуку, внуку за бабу, бабу за деду, деду за репку — тянут-потянут, вытащили репку!

ПЫХ

Русская сказка

Жили-были дед, бабу и внуку Алёнушка. Захотелось как-то деду репки поесть, пошел он в огород. Только наклонился репку тащить, а под кустом кто-то: «Пы-ыхх! П-пых! Уж не деду ли? Да не за репкой ли?» Испугался дед, как припустит с огорода. Еле до дому добежал.

— Ох, бабу, там под кустом кто-то страшный сидит да пыхтит. я едва ноги унёс!

— Полно тебе, старче! Пойду-ка я сама за репкой! Пошла бабу в огород. Только наклонилась репку тащить, а под кустом кто-то: « Пых-ых! Пы-ых! Уж не бабу ли? Да не за репкой ли?». Испугалась бабу и бежать.

— Ой, дедка, правду ты сказал. Там под кустом кто-то страшный сидит да пыхтит.

Насилу ноги унесла.

— Пойдите-ка, — говорит Алёнушка, — пойду-ка я за репкой.

Пошла внучка в огород. Только нагнулась репку тащит а под кустом кто-то: «Ппы-ых!

Ппы-ых! Да это не Алёнушка ли? Да не за репкой ли?»

— Да! Да!.. Это я, Алёнушка! Я за репкой пришла! — засмеялась девочка.

Кто-то под кустом засмеялся тоже и говорит весело:

— Вот постой, я тебе помогу... Только держись — в нос бы не попало!

— Да как пыхнет. Репка так из земли и выскочила. И какая репка! Большая, круглая, желтая, сладкая.

Подхватила Алёнушка репку — и домой. Всплеснули руками дедка и бабка.

— Ну и внученька! А пых-то как же? И не боялась?

— Да он мне репку из земли сам выпихнул, ещё и засмеялся.

Взяла бабка репку. Чисто-чисто вымыла, на кусочки разрешила, в горшок положила, в печку поставила. Ну и репка — желтая да сочная, а уж сладкая-то какая!

Дед ел-ел, бабка ела-ела, Алёнушка ела. Да и мне кусочек достался.

Л. Толстой «Старик сажал яблони»

Старик сажал яблони.

Ему сказали: "Зачем тебе яблони? Долго ждать с этих яблонь плода, и ты не съешь с них яблочков".

Старик сказал: "Я не съем, другие съедят, мне спасибо скажут".

ЗАГАДКИ ОБ ОВОЩАХ И ФРУКТАХ

Под землею птица
Гнездо свила,
Яиц нанесла. (*Картофель*)

И зелен, и густ,
На грядке вырос куст.
Покопай немножко,
Под кустом (*Картошка*)

Я — красная девица,
Зеленая косица!

Собой горжусь,
Для всего гожусь!

И для сока, и для щей,
Для салатов и борщей,

В пироги и винегрет,

И... зайчишкам на обед! (*Морковь*)

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая. (*Морковь*)

Я кругла и крепка,

Темно-красные бока,

Я гожусь на обед,

И в борщи, и в винегрет. (*Свекла*)

Все о ней боксеры знают,

С ней удар свой развивают,

Хоть она и неуклюжа,

Но она на фрукт похожа. (*Груша*)

Он тяжелый, он пузатый,

Носит фрак свой полосатый,

На макушке хвостик- ус,

Спелый изнутри (*Арбуз*)

Кафтан на мне зеленый,

А сердце — как кумач;

На вкус, как сахар, сладок,

А сам похож на мяч. (*Арбуз*)

Стоит матрешка

На одной ножке

Закутана, запутана. (*Капуста*)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах. (*Капуста*)

Говорят, я горький,

Говорят, я сладкий,

Стрелочкой зеленой

Я расту на грядке.

Я полезный самый,

В том даю я слово,

Ешьте меня всяким

Будете здоровы. (*Лук*)

Растет на грядке

Зеленая ветка,

А на ней красные детки. (*Помидор*)

Как на нашей грядке

Выросли загадки —

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. (*Помидоры*)

Вот так чудо в новом роде:
Рыбы нету в огороде, а икры добыли,
В банки разложили. (*Баклажан.*)

Цветок — медовый,
А плод - пудовый. (*Тыква.*)

Не корень, а в земле,
Не хлеб, а на столе;
И к пище приправа,
И на микробов управа. (*Чеснок.*)

Весной повисло –
Все лето кисло,
А сладко стало –
На землю пало. (*Яблоко.*)

Кругло и гладко,
Красно и сладко,
Ел - плевался,
А доволен остался. (*Вишня.*)

У мамы дочки
Висят на шнурочке. (*Клубника,
земляника.*)

Три сестры похожи,
Но разные по коже:
Одна - белянка,
Другая - румянка,
Третья - смуглянка. (*Смородина.*)

На белом пальчике –
Красивый наперсток. (*Малина*)

Обезьяна утром рано
В зоопарке ест... (*Бананы*)

Желтый, круглый, ты откуда?

- Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож
Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки.

Как меня ты назовешь? (*Апельсин*)

Само с кулачок,

Красный, желтый бочок.

Тронешь пальцем – гладко,
А откусишь – сладко. (*Яблоко*)

На сучках висят плоды,
Посинели от жары... (*Сливы*)

Спелые, сочные, разноцветные,
На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,
А зовемся просто - ... (*Фрукты*)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*Яблоко*)

Есть в саду зелёном чудо:

Листья ярче изумруда,

Серебристые цветы

И, как солнышко, плоды. (*Облепиха*)

Летом — в огороде,

Свежие, зелёные,

А зимою — в бочке,

Крепкие, солёные. (*Огурец*)

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а ... (*Лук*)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста?

Если я... (*Капуста*)

Голова на ножке,

В голове горошки. (*Горох*)

ВИТАМИННЫЕ СЕМЕЙКИ

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечесть.

Чем витамин А полезен:

- Предотвращение нарушения зрения в сумерках.
 - Он способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина).
 - Обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей.
 - Повышает сопротивляемость организма различным инфекциям.
 - Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен.
 - Оказывает антираковое действие.
 - Эффективен при лечении аллергии.
 - Повышает внимание и ускоряет скорость реакции.
 - При наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов.
- Витамина А особенно много содержится в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.
- Каротин в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

Витамины группы «В»

Свекла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

Чем витамины группы В полезны:

- Необходимы для нервной системы.

- Стимулируют работу мозга.

- Улучшают переваривание пищи, особенно углеводов, участвуют в жировом, белковом и водном обмене.

- Способствуют росту организма.

- Нормализуют работу мышц и сердца.

- Повышают защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.

- Стимулируют работу желудочно-кишечного тракта.

- Эффективны при лечении невритов, невралгий, радикулитов.

- Помогают при морской болезни и укачивании в полете.

Особенно много этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.

Витамин «С»

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, в томате,

Поищите на земле -

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
Витамин С - аскорбиновая кислота,
Польза организму от нее велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.

Чем витамин С полезен:

- Витамин С предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций.
- Повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов.
- Помогает очищать организм от ядов, начиная от сигаретного дыма и кончая ядами змей.
- Активизирует работу эндокринных желез, особенно надпочечников.
- Улучшает состояние печени.
- Ослабляет воздействие различных аллергенов.
- Способствует снижению холестерина в крови.
- Защищает от окисления необходимые организму жиры и жирорастворимые витамины (особенно А и Е).
- Ускоряет заживление ран, ожогов, кровоточащих десен.
- Повышает сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям.
- Эффективен при лечении большинства заболеваний.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец — настоящие кладовые этого витамина.

Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Витамины группы «В»

Витамин В1 - тиамин,
Такой полезный господин.
Он пищеварительную, нервную системы укрепляет,
Память отличную сохраняет.

Много его в гречке, картошке и бобах,

В грецких орехах, рисе, овощах.

В витамине В2 нуждаются глаза,

Печень, кожа, нервная система.

Он улучшает состояние ногтей, волос,

Обновляются ткани и идут в рост.

Он содержится в яйцах,

Красной рыбе, молоке,

Мясе, сыре, грибах,

Зеленых листовых овощах.

Витамин В6 - ценное вещество,

Хорошо влияет на все процессы оно.

В крови, печени, нервах происходят изменения,

Витамин В6 оказывает благотворное влияние.

Кушайте смородину, фасоль, шпинат,

Бананы, мясо, рыбу и яйцо.

И не будет болеть у вас ничего.

Витамин В9 - фолиевая кислота,

Необходима для нормального кроветворения и роста.

Этот витамин улучшает аппетит,

Обеспечивает здоровый вид.

Он есть в зеленых овощах,

Цветной капусте, морковке, бобах.

Витамин В12 в любую погоду,

Активизирует обмен жиров, белков и углеводов.

В12 - витамин роста,

Употребляя его, вырастаешь быстро.

Он содержится в таких продуктах,

Мясе, рыбе, сыре, яйцах и морепродуктах.

Витамин «Е»

Витамин Е укрепляет наш организм,
Защищает от болезней и прочих катаклизмов.

Замедляет процессы старения,
Предупреждает болезни сердца развитие.

Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,
Зелень, черешню, бобы и злаки.

Чем витамин Е полезен:

- Являясь одним из самых мощных природных антиоксидантов, витамин Е включается в клеточную мембрану и удаляет свободные радикалы — главные разрушители организма.
- Сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ.
- Предотвращает развитие серьезной болезни глаз — катаракты.
- Необходим для профилактики атеросклероза и, как следствие, сердечных заболеваний.
- Способствует накоплению в организме витамина А, нужен для устранения последствий гипервитаминоза D.
- Препятствует окислению жиров, витамина А, селена, двух серосодержащих аминокислот и, в некоторой степени, витамина С. Оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное окислением.
- Снижает утомляемость. Ускоряет заживление ожогов.
- Эффективен при лечении мышечной дистрофии.

Больше всего витамина содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш. Также его достаточно много в семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

Витамин «Р»

Витамин Р стимулирует обмен веществ,
Укрепляет здоровье крови,

Отгонит от нас все напасти

Лимон, апельсин и салат.

Чем витамин Р полезен:

-Обладает мощным капилляроукрепляющим действием, снижает проницаемость сосудистой стенки, предотвращает и излечивает кровоточивость десен.

-Необходим для нормального всасывания и обмена витамина С, предохраняет витамин С от разрушения и окисления, а также способствует его накоплению в организме.

-Оказывает влияние на работу щитовидной железы.

-Предохраняет адреналин от окисления.

-Повышает устойчивость к инфекциям.

-Помогает при отеках и головокружении, связанных с болезнями внутреннего уха.

-Используется при лечении заболеваний, характеризующихся повышенной проницаемостью сосудов, диатезов, кровоизлияний в сетчатку, аллергических заболеваний, инфекционных болезней и т. д.

Основные источники витамина Р — цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты, особенно белая кожура и междольковая часть), абрикосы, гречиха, ежевика, черешня, шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, петрушка, салат.

Значительное количество биофлавоноидов содержится в таких напитках, как чай, кофе, вино, пиво.

СТИХОТВОРЕНИЯ ПРО ОВОЩИ И ФРУКТЫ

В.Коркин

Что растет на нашей грядке?
Огурцы, горошек сладкий,
Помидоры и укроп
Для приправы и для проб.
Есть редиска и салат-
Наша грядка просто клад.
Но арбузы не растут тут.
Если слушал ты внимательно,
То запомнил обязательно.
Отвечай-ка по – порядку:
Что растет на нашей грядке?

А.Прокофьев

Капуста.
Росточком была, все воду пила
Побелела, растолстела
Словно сахар захрустела.
Лето прожила, много листьев
сберегла,
Одевалась, одевалась,
А раздеться не смогла.

Огород.
В огороде много гряд,
Тут и репа, и с салат.
Тут и свекла и горох,
А картофель разве плох?

Наш зеленый огород
нас накормит круглый год.

Я. Бжехва.

Помидор.

В огороде помидор взгромоздился
на забор.
Притворяется негодник,
Будто сам он – огородник!
Ай- ай-ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Возмутилась тетя Репа:
-Это глупо и нелепо!
Ай- ай-ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Крикнул дядя Огурец:
-Безобразник! Сорванец!
Ай- ай-ай, Помидор!
Стыд тебе и позор!
Покраснел сорванец,
Устыдился, наконец-
И скатился чин по чину
К огороднику в корзину!

Считалочка

Как-то вечером на грядке
Репа, свела, редька, лук
Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали вокруг.
Рассчитались четко тут же:
1,2,3,4,5.
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну а ты иди искать

Морковный сок

Глушит сорная трава
Кустики гороха,
И морковь видна едва —
В общем, дело плохо.

Так не вырастет морковь,
Так не будет толку!
Две сестры сегодня вновь
Вышли на прополку.

У Маринки две руки,
И у Светы две руки;
Хорошо пошла работа:
Берегитесь, сорняки!

Поработали часок —
И, пожалуй, хватит.
Будет пить морковный сок
Через месяц братик.

ПОМИДОР

Помидор на грядке
Делает зарядку;
Как здоровье, помидор?
- Хорошо! В порядке!

Весь вспотел - но не устал!
От зарядки красным стал.

МОРКОВКА

В огороде шум-шум-шум,
Зайка-зайка: хрум-хрум-хрум,
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням,
Съел морковку - ням-ням-ням!

МАЛИНКА

Раз малинка, два малинка,
Прямо у окошка;
Раз малинка, два малинка -
Целое лукошко!
Только надо рано встать,
Чтоб лукошко то собрать.

КЛУБНИЧКА

Высоко кричит синичка:
“Ой, как выросла клубничка!
Нужно быстренько срывать -
Полетела деток звать!”

ЯБЛОЧКО

Что за грохот - бум-бум-бум -
Яблочко упало!
В травке яблочко найдём
Чтобы не пропало.

ЧЕРНИКА

Мы чернику соберём
В папин день рожденья;
Сварим папе поскорей
Вкусное варенье!
Скажет папа: “Молодцы!
Всем подарки – леденцы”.

ЧЕРЕШНЯ

Мы висели под дождём;
Капал дождик ночью, днём,
Чтоб краснели мы и спели,
Чтоб скорей нас детки съели!
Всех помыл нас дождь сейчас -
Мы черешни - ешьте нас!

ЧЕСНОК-ЧЕСНОЧОК

Чесночок наш, чесночок,
Ой, как горько-горько!
Чесночок наш, чесночок
Ест телёнок Борька;
Нам скажи-ка - почему?
-Чтобы сильным быть! Му-му.

ЛУЧОК

Ходит по полю бычок:
"Вкусно пахнет как лучок!
В носике щекочется -
Скушаю, раз хочется".

СМОРОДИНА

Ай смородина цвела!
Ай да ягодка росла!
Ай как спела день за днём!
Ай да ягодку сорвём.

РЕДИСКА

-Эй, редиска! Прыгай в миску!
-Нет, не прыгну! Не хочу!
Детки руки не помыли,
Как помоют - заскочу!

ГОРОХ

В магазине жил горох...
Закричал горох: "Ох-ох!
Сколько деток здесь, ребят!
На конфеты всё глядят!
Тут я, детки, посмотрите!
Ну скорей меня купите!
От конфет ведь пользы нет...
Я нужней, чем сто конфет!"

КАБАЧОК

Деда, баба, внучок
Льют-польют кабачок,
Льют-польют кабачок
Баба, деда, внучок,
Чтоб скорее он зрел!
Чтоб скорее он спел!
Что скорее-скорей
Его ротик наш съел!

ГРУШКА

Грушка-грушка - высоко!
К ней добраться нелегко;
Вся поспела - погляди!
Грушка-грушка - упади.

ТЫКВА

Тыква-тыква подросла,
Тыкву мама принесла;
Папа-папа - воду грей!
Варим тыкву поскорей.

О. Якухина

Яблоки растут на ветке.
Их пока не троньте, детки!
Вот созреет урожай –
Тут корзины подставляй!

Хоть **лимон** и кислый очень,
Он полезен, между прочим.
Положи-ка ломтик в чай
И конфетку запивай!

На столе лежит **арбуз** –
Замечательный на вкус!
Мякоть алая внутри!
Взрежь его и посмотри!

М. Петров

Съел голодный карапуз
Спелый, сахарный **арбуз**.

И теперь у карапуза
Пузо, как и у арбуза.

Г. Шмонов

Всех главней **арбуз** на грядке -
Наблюдает за порядком,
Чтобы солнце всем светило
И воды на всех хватило!

Л. Кавалыка

Апельсин - большой целитель,
Витаминонаполнитель,
А банан для обезьян -
Будто хлеб природой дан.

А. Деев

Ярко-жёлтый **апельсин**
Милый, жёлтый мячик
Я тебя кручу – верчу
Скушать я тебя хочу

И. Финк

Не румяный колобок
Розовые щечки
Это **персика** бочок -
Фрукт любимый дочки.

Что за дерево в цвету?

Фрукт, не фрукт, а диво!

Вам, детишки, подскажу

Созревает **слива**.

В. Сибирцев

Смотрят с веточек счастливо

Фиолетовые **сливы**.

Хватит фруктам загорать,

Будем сливы собирать!

Необычной формы плод,

Так и просится к вам в рот!

Этот фрукт зовется **груша**

Сладкий, сочный, ну ка кушай!

Трудно спрятаться **арбузу**,

Выдает арбуза пузо!

Греет полосатый бок,

Чем, друзья, не колобок!

Быстро **яблоки** поспели!

Как собрать их, в самом деле?

Потрясем немножко ствол,

Фрукты, падайте на стол!

Не найдете его сроду

Вы на наших огородах.

Это гость из южных стран

Экзотический **банан**!

Ну-ка, сосчитай приятель,

Сколько всех семян в **гранате**?

Как рубины, погляди,

Тьма семян, а фрукт – один!

Н. Матунова

Виноград, виноград,

В кучке шарики висят.

Любят кушать эти шарики

Все от взрослых и до маленьких.

А. Тесленко

Зреет, зреет **виноград**,

Солнечным лучам так рад.

Сахаром нальется,

Спелым обернется

Фиолетовая **слива**,

Смотрит с дерева игриво.

Так и хочет, чтоб сорвали,

Самой лучшею назвали

А. Алферова

Разноцветный **абрикос**

Из оранжевых полос

Стал на солнце аккуратным,

Аппетитным, ароматным.

П. Трекорно

Мы делили с братом **ананас**,
Нам хватило точно на двоих.
Зря друзья обиделись на нас:
Мы же не делили ананих!

И. Финк

Фрукт чудесный - **ананас**
И большой к тому же.
Если скушать его враз,
То не нужен ужин.

О. Димина

Цитрус, но не мандарин,
Не грейпфрут, не апельсин,
С чаем сладким дружит он,
Желтый, кислый фрукт **лимон**

А. Мирдеросевич

Надкусила грушу я, -
Вдруг – червяк: «Она – моя!»
В споре мы решили с ним –
Грушу пополам съедим.

И. Дарнина

Дыня, сладкая, как мед!
Лишь на солнышке растет.
Режим дыню пополам...
Все слетелись осы к нам!

Овощи и фрукты

Ирма Финк Стихи Для Детей

Всех размеров и цветов
Овощи и фрукты
Хватит их на десять ртов,
Запасай продукты.

Фрукт чудесный - **АНАНАС**
И большой к тому же.
Если скушать его враз,
То не нужен ужин.

Это зрения обман?
Синенький, пресиний
Зреет толстый **БАКЛАЖАН**,
Он по форме длинный.

Гроздьями гордится сад
Изогнулись ветки.
Как созреет **ВИНОГРАД**,
Приходите, детки!

И варенье, и компот
Из созревшей **ВИШНИ**
Красный сок измазал рот -
Все вопросы лишни.

Ароматна и сладка
Желтенькая **ГРУША**.
Съела три, теперь сыта
Маленькая **Ксюша**.

Зреет ЖЕЛУДЬ на дубах -
Это корм для свинки.

Хрухнет сочно на зубах
У свиношкы Динки.

Вкусный, сочный плод ИНЖИР

Зреет, созревает

Мы закатим знатный пир –

Плод во рту расстает.

Нос щекочет аромат

Ягоды КЛУБНИКИ.

Согревают вешний сад

Солнечные блики.

Желтый, солнечный ЛИМОН

Он полезен с чаем,

А без чая кислый он -

Мы про это знаем.

Дремлет под землей МОРКОВЬ.

Что же ей там снится?

Пригрозим, нахмурив бровь

- Покажись, девица!

Соком спелым налилась

Ягода МАЛИНА,

К ней с лукошком пробралась

Славная девчина.

Огуречик, ОГУРЕЦ,

Он лежит на грядке

Подмигнул мне удалец -

Будет все в порядке.

Не румяный колобок

Розовые щечки

Это ПЕРСИКА бочок -

Фрукт любимый дочки.

Что за дерево в цвету?

Фрукт, не фрукт, а диво!

Вам, детишки, подскажу

Созревает СЛИВА.

Суп из ТЫКВЫ и манты

По рецепту мамы

Удивительно вкусны

Убедитесь сами.

По тропинке топ-топ-топ -

Я в саду ищу УКРОП.

Он зелёный, он душистый,

А еще УКРОП пушистый!

А в далёкой Африке

ФИНИКИ растут.

Люди этой Африки

Нам плоды пришлют.

Сладкие, сушеные,

Солнцем нам дарённые

Иностраночка ХУРМА

К нам на блюдец ляжет

До чего же хороша,

Но немножко вяжет.

Что за овощ тут незванный

Огурец какой-то странный

В нём конечно ж витамины

А зовут его – ЦУКИНИ.

Куст огромный у ЦУКИНИ.

Мы наполнили корзины

Сварим суп, сварим икру

И начнем опять игру.

Ягоды ЧЕРЕШНИ рву

Сидя на большом суку.

Две в корзинку, одну в рот,

А потом наоборот.

Как красив гриб ШАМПИНЬОН

В белой, модной шляпе

До чего же вкусен он -

Мы поджарим папе.

Суп зеленый нам сварили,

По тарелочке налили

В супе ЩАВЕЛЬ, потому

Этот суп очень люблю.

Мы спечем большой пирог

С ЯБЛОЧНОЙ начинкой,

Яблочный в стакане сок

Сыты мы с Иринкой.

О. Карелин

В плену суровых русских зим

О жарком лете нам напомнит

И ароматом дом наполнит

Как солнце яркий **апельсин**.

Л. Заикина

Ароматный фрукт и сладкий,

Он оранжевый и гладкий.

Он на ветке долго рос-

Сочный, вкусный **абрикос**.

Е. Зарядова

Шершавый, мохнатый, зелёный внутри,

Возьми его в руку, каков посмотри!

Клубничный на привкус и очень

приятный,

Тот **КИВИ** заморский, вкусный и

знатный!

Т. Турбина

Мандариновое небо в мандариновом

краю.

Раньше, помню, **мандарины** поспевали

к январю

и на ниточках, на ёлках прятались они в иголках.

Украшали ёлки эти - мандарины и конфеты.

Е. Трутнева

Урожай

Урожай, урожай!

Наше лето провожай!

Сколько сладкого гороха!

Огурцы как на подбор,
на гряде собрать неплохо
крупный красный помидор!

Пробежишься огородом –
съешь морковку мимоходом.

Марина Бородицкая

Щи-талочка

Чищу овощи для щей,

Сколько нужно овощей?

Три картошки,

Две морковки,

Луку полторы головки,

Да петрушки корешок,

Да капустный кочешок.

Потеснись-ка ты, капуста,

От тебя в кастрюле густо!

Раз!

Два!

Три!

Огонь зажжен.

Кочерыжка,

Выйди вон!

Раз, два, три, четыре,

Дети овощи учили:

Лук, редиска, кабачок,

Хрен, морковка, чесночок.

С. Никитский

В магазине овощном

В магазине овощном
шумно утром, тесно днём.

Всё у нас идёт на лад!

Вот капуста и салат,
семь зелёных огурцов,

восемь жёлтых кабачков.

Всё мы это продаем,
только дорого берём!

Продаётся помидор
за весёлый разговор,
огурцы, укроп-трава –
за приятные слова.

Хочешь свёклу взять у нас,
расскажи смешной рассказ.

Поварихи, повара,
приходите к нам с утра!

Будет много овощей
для салатов и борщей!

Арбуз

На рынок бабушка ходила,
И арбуз большой купила.
Очень круглые бока,
И надтреснул он слегка
Потому, что был он спелый.
Разделили так умело,
Очень сладкий он на вкус -
Чудо-ягода - арбуз.

Абрикос

Так бывает каждый год:
Весною ранней он цветёт,
И будто солнышка привет,
Его душистый нежный цвет.
Ароматен он, пригож
И на солнышко похож.
Привлекает пчёл и ос
Мой любимый абрикос.

Летний сад

Как хорош он, летний сад,
Фруктами всегда богат.
Вишен стройных целый ряд -
Рубином ягоды горят.
Рядом здесь растёт и слива,
Плодами сочными красива.
Груш и яблочек аромат.
Съесть одно бы каждый рад.
Мы за столик сели,
Фартучки надели,
Будем есть мы фрукты –

Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!
И румяна, и красива.
Очень просит груша:
"Съешь меня, Ванюша".

Яблочко родное,
Наше, наливное.
Вырастет у нас в саду,
Осенью за ним пойду.

А малинка так мала:
Только в рот ее взяла,
Тут же все растаяли
Маленькие шарики.

Слива лиловая,
Наша – садовая,
Вкусная, нежная,
Очень полезная.
А еще из сливы спелой
Мы повидло можем сделать!

Спелый, сочный апельсин -
В фруктах первый витамин.
До чего же он хорош
И на солнышко похож.
Посмотрите-ка, арбуз,
Вот забавный карапуз!
Сверху важный, гладкий,
А внутри-то сладкий.

Дыня, дыня – герцогиня,
Не растет у нас тут дыня.
К нам эта подруга
Приезжает с юга.

Ананас, ананас,
Скажем прямо, без прикрас –
Фрукт ты заграничный,
Но на вкус отличный.

В Африке растут бананы,
Их едят там обезьяны.
А мы когда едим бананы,
То тоже похожи... на обезьянок!

Виноград, виноград,
Много ягодок подряд
Выросло на ветке -
Объеденье, детки!

Абрикос, абрикос,
Сколько ж ты на юге рос?
А до нас добрался -
В ротик к нам попался.

Амосова Н. В.

Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная **клубничка**.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное –
Кожица атласная.
Яблочко румяное
Детям всем желанное!

Называют меня **грушей**.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.

В огороде я лежала,
Витамины собирала.
А теперь пришла пора
Вам отдать их, детвора.

А я **дыня** – желтый бок.
Кто тут, дети, занемог?
Вкусная, медовая,
Прогоню хворобу я.

Круглый я и гладкий,
Большой, тяжелый, сладкий.
Мякоть моя красная –
Снадобье прекрасное.

Я - заморский гость, **банан**,
Переплыл я океан.
Меня солнце попросило
Передать свою вам силу.

У меня колючий бок,
На макушке – хохолок.
Замечательный на вкус,
Ананасом я зовусь.

ЯБЛОЧКО. А.Пушкин

Что за яблочко! Оно
Соку спелого полно,
Так свежо и так душисто,
Так румяно, золотисто,
Будто мёдом налилось,
Видны семечки насквозь.

СЛИВА. Е.Серова

Модница – слива,
пока созревала,
платье за платьем
так и меняла.

Было зеленое
платье атласное, -
нет, не понравилось:
выбрала красное.

Вот надоело
также и это, -
платье надела
синего цвета.

А синее платье
сменить не успела:

пришла наша Катя
да сливу и съела

АРБУЗ. С.Капутикян

Вот полоска – раз, два, три,
Мякоть спелая внутри.
Это, мамочка, арбуз,
Прямо сахарный на вкус!

Рисовала целый час.
И теперь арбуз у нас!
Только вот что, знаешь, мам,
Я его тебе не дам.

Ты сначала суп доешь,
А потом арбуз нарежь!

ПО МАЛИНУ. Е.Благинина

Я надела поясок,
Подвязала туесок,
Побежала по малину
Через луг, через лесок.

Я раздвинула кусты.
Ну тенисты, ну густы!
А малина-то, малина
Самой крупной крупноты!
Самой крупной крупноты,
Самой красной красноты!

Побродила я часок,

Вижу - полон туюсок.
Побежала я обратно
Через луг, через лесок.

Солнце бродит в вышине.
Хорошо ему и мне.

Е.Благинина

МАЛИНА

Сочную, сладкую
Ягодку малину,
Обрываю с веточек
И кладу в корзину.

А потом бабуля
Сварит всем варенье,
Да, такое вкусное!
Просто объеденье!

И зимой холодной,
Если вдруг простыну,
Мама скажет ласково -
Ешь, сынок, малину!

Гранатовые детки

Гранат под толстой кожурой
Имеет детский садик свой,
В нем - полным-полно детей,
Пересчитайте их скорей!

Все как один они чудесны,
Костюмчики у них прелестны,
В каждом – искорка лучится,
Сок полезный в них хранится.

"Ценный грейпфрут"

Знакомьтесь, дети, я грейпфрут,
Я крупный, сочный, вкусный фрукт.
Слегка горчу, но не беда,
Зато я помогу всегда

Тому, кто хочет похудеть,
Тому, кто часто стал болеть.
Я организм омоложу,
Я людям всей душой служу.

Конечно, я не мандарин,
Не ароматный апельсин
И не лимончик драгоценный,
Но я, поверьте, тоже ценный!
Ножу оранжевый наряд,
И мандарин – мой младший брат.
Мой старший брат — синьор
грейпфрут,
Кто назовет, какой я фрукт?

Привет, я сочный апельсин,
Любимый всеми господин.
Найдется соковыжималка?
Мне сока для друзей не жалко!

Игровые упражнения

«Собери урожай»

Цель: учить различать дары сада и огорода. Помочь собрать урожай садоводам и огородникам.

Ход игрового упражнения: детям предлагается собрать отдельно овощи и фрукты в корзинки стоящими перед соответствующими сюжетными картинками.

«Что сажают в огороде»

Цель: учить детей классифицировать предметы по определенным признакам (по месту их произрастания, по способу их применения), развивать быстроту мышления, слуховое внимание, речевые навыки.

Игровое правило: отвечать на вопросы водящего нужно только словами «да» или «нет».

Ход игрового упражнения: воспитатель спрашивает: «Дети вы знаете, что сажают в огороде? Давайте поиграем в такую игру: я буду называть разные предметы, а вы внимательно слушайте. Если я назову то, что сажают в огороде, вы ответите «да», если же то, что в огороде не растет, вы скажите «нет». Кто ошибется, тот проигрывает».

Воспитатель. Морковь.

Воспитатель. Сливы.

Воспитатель. Огурцы.

Воспитатель. Банан.

Воспитатель. Свекла.

Воспитатель. Помидор.

Дети. Да!

Дети. Нет!

Дети. Да!

Дети. Нет!

Дети. Да!

Дети. Да!

«Опиши, а я отгадаю»

Цель: учить детей классифицировать овощи и фрукты по их признакам.

Задание: выделить и назвать характерные признаки предмета в ответ на вопросы воспитателя.

Игровое действие: загадывание воспитателю загадок.

Игровое правило: нельзя называть то, что описывают. Отвечать на вопросы воспитателя следует четко и определенно.

Оборудование: овощи и фрукты раскладывают на столе. Стул воспитателя ставят таким образом, чтобы овощи и фрукты ему небыли видны.

Ход игрового упражнения: воспитатель говорит детям: «Из овощей и фруктов, что лежат на столе, выберите один. Я буду спрашивать, какой он, а вы отвечайте. Только не говорите его название. Я попробую отгадать по вашим ответам». Затем он начинает задавать вопросы в определенной последовательности: «Какой по форме? Везде как шарик? Ямки есть? Какого цвета?» и т.д. Дети подробно отвечают на вопросы. После того, как ребята расскажут о характерных признаках предмета, воспитатель отгадывает загадки.

«Чудесный мешочек»

Цель: закреплять умение различать и называть фрукты и овощи, выделять их характерные признаки.

Ход игрового упражнения: ребенок достает из мешочка овощ или фрукт. Обследует его, называет.

Далее игровое правило усложняется: 1. Дети определяют овощи и фрукты на ощупь, не вынимая из мешочка. 2. Воспитатель перечисляет признаки задуманного овоща или фрукта, а ребенок находит его на ощупь и достает его из мешочка. Например, овощ похож на шарик с длинным хвостом, твердый. (Свекла).

Пальчиковая гимнастика

«Овощи»

У Лариски — (По очереди разгибают пальчики из
Две редиски. кулачка, начиная с большого, на одной
У Алешки — или обеих руках.)
Две картошки.
У Сережки-сорванца —
Два зеленых огурца.
А у Вовки —
Две морковки.
Да еще у Петьки
Две хвостатых редьки.

Я – зелёная капуста, (Руки перед собой образуют круг.)
Без меня в кастрюле пусто. (Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)
Листья снимете с меня, (Разводим руки в стороны.)
И останусь только я!

В нашем огороде много овощей, (сжимаем-разжимаем пальцы)
Их пересчитаем, станет веселей.
Морковка, лук и огурец, (сгибаем по одному пальчику, начиная с большого)
Помидор и перец.
Пять видов овощей назвали,
Пять пальчиков в кулак зажали. (сжимаем-разжимаем пальцы)

«КОМПОТ»

Будем мы варить компот, (Левую ладошку держат «ковшиком»,
Фруктов нужно много. Вот: указательным пальцем правой
руки «мешают».)
Будем яблоки крошить, (Загибают пальчики по одному,
Грушу будем мы рубить. начи ная с большого.)

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот. (Опять «варят» и «мешают».)

Угостим честной народ.

«Ягоды»

*Раз, два, три, четыре, пять, (Пальчики обеих рук
«здороваются», начиная с больших.)*

В лес идем мы погулять. (Обе руки «идут» пальцами по столу.)

За черникой, (Загибают пальчики, начиная с больш шого.)

За малиной,

За брусникой,

За калиной.

Землянику мы найдем

И братишке отнесем.

С ветки ягодки снимаю, (Пальцы расслаблены, свисают вниз. Пальцами другой руки погладить

каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.)

И в лукошко собираю. (Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.)

Будет полное лукошко, (Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной

ладошкой.)

Я попробую немножко. (Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой

Я поем ещё чуть-чуть, достать воображаемые ягодки и отправить их в рот.)

Лёгким будет к дому путь! (Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках

«убегают» как можно дальше.)

«Лимон»

Жёлтый-жёлтый наш лимон, (Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)

Кислым соком брызжет он. (Пальцы резко разводим в стороны.)

В чай его положим (Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)

Вместе с жёлтой кожей. (Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения –

«помешиваем чай».)

«Овощи и фрукты»

В огороде много гряд, (Сжимают и разжимают пальцы.)

Тут и репа, и салат, (Загибают пальцы поочередно.)

Тут и свёкла, и горох,

А картофель разве плох?

Наш зелёный огород (Хлопают в ладоши.)

Нас прокормит целый год.

«Фрукты»

Нашу яблоню трясущу, (имитация движений — трясем руками ствол дерева)

Яблочко достать хочу, (поднимаем руки вверх, делаем хватательные движения пальцами)

Круглое, гладкое, (имитация движений — в закругленных ладошках гладим яблочко) И конечно сладкое. (имитация движений — подносим руки ко рту, откусываем яблочко)

«Апельсин»

Мы делили апельсин. (покрутить кулаком)

Много нас, а он один. (растопырить пальцы)

Эта долька для ежа. (отогнуть один мизинец)

Эта долька для чижа. (отогнуть безымянный)

Эта долька для утят. (отогнуть средний)

Эта долька для котят. (отогнуть указательный)

Эта долька для бобра. (отогнуть большой)

А для волка кожура. (погладить кожуру)

Он сердит на нас, Беда!(показать волчьи зубы)

Разбегайся кто куда! (пальчики разбегаются)

«ФРУКТОВАЯ ЛАДОШКА»

*Этот пальчик – апельсин, (Поочередно разгибают пальцы из кулачка,
Он, конечно, не один. начиная с большого.)*

*Этот пальчик – слива,
Вкусная, красивая.*

*Этот пальчик – абрикос,
Высоко на ветке рос.*

*Этот пальчик – груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»*

*Этот пальчик – ананас,
Фрукт для вас и для нас. (Показывают ладонями на окружающих и на себя.)*

песня «УРОЖАЙНАЯ»

Слова и музыка А.Филиппенко

Мы корзиночки несем,

Хором песенку поем.

Урожай собирай

И на зиму запасай.

Припев: Ой, да, собирай

И на зиму запасай.

Мы — ребята-молодцы!

Собираем огурцы,

И фасоль, и горох.

Урожай у нас неплох.

Припев: Ой, да, и горох!

Урожай у нас неплох.

Ты, пузатый кабачок,

Отлежал себе бочок.

Не ленись, не зевай,

А в корзину полезай.

Припев: Ой, да, не зевай

И в корзину полезай.

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай.

Припев: Ой, да, отворяй,

Едет с поля урожай!

Песня «По малину в сад пойдём», слова Т. Волгиной

Разучивая песни для детей, следите за правильностью произношения. Следующая песня требует хорошей дикции.

По малину в сад пойдём,
В сад пойдём,
В сад пойдём.
Плясовую заведем,
Заведём,
Заведём!

Припев: Солнышко на дворе,
А в саду тропинка,
Сладкая ты моя,
Ягодка малинка

Ты, малинка, не в роток,
Не в роток,
Не в роток, -
Насыпайся в кузовок,
В кузовок,
В кузовок.

Припев.

Как малины наберем,
Наберем,
Наберем,
Пирогов мы напечем,
Напечем,
Напечем!

Припев.

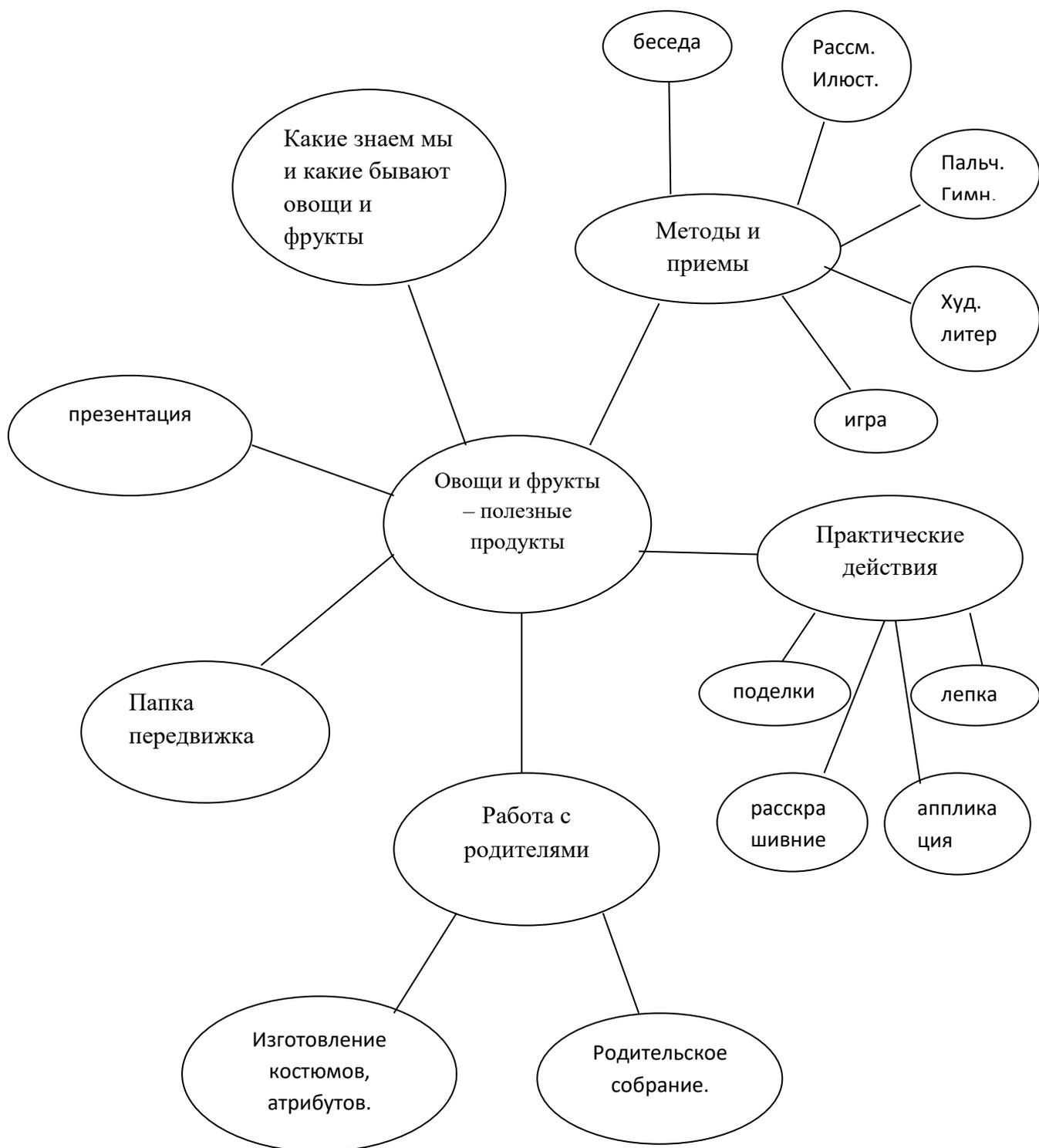
Пирогов мы напечем,
Напечем,
Напечем,
Всех соседей позовем,
Позовем,
Позовем.

песни "Антошка"

Антошка, Антошка, пойдём копать картошку,
Тили-тили трали-вали
Это мы не проходили, это нам не задавали
Тили-тили, трали-вали
Это мы не проходили, это нам не задавали
Па-рам-пам-пам, Па-рам-пам-пам

Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке,
Антошка, Антошка, сыграй нам на гармошке,
Тили-тили трали-вали
Это мы не проходили, это нам не задавали
Тили-тили, трали-вали
Это мы не проходили, это нам не задавали
Па-рам-пам-пам, Па-рам-пам-пам

Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку
Антошка, Антошка, готовь к обеду ложку
Тили-тили трали-вали
Это братцы мне по силе, откажусь теперь едва ли
Тили-тили, трали-вали
Это братцы мне по силе, откажусь теперь едва ли
Па-рам-пам-пам, Па-рам-пам-пам



Д/игра лото «Фрукты и овощи».



«Собери урожай»

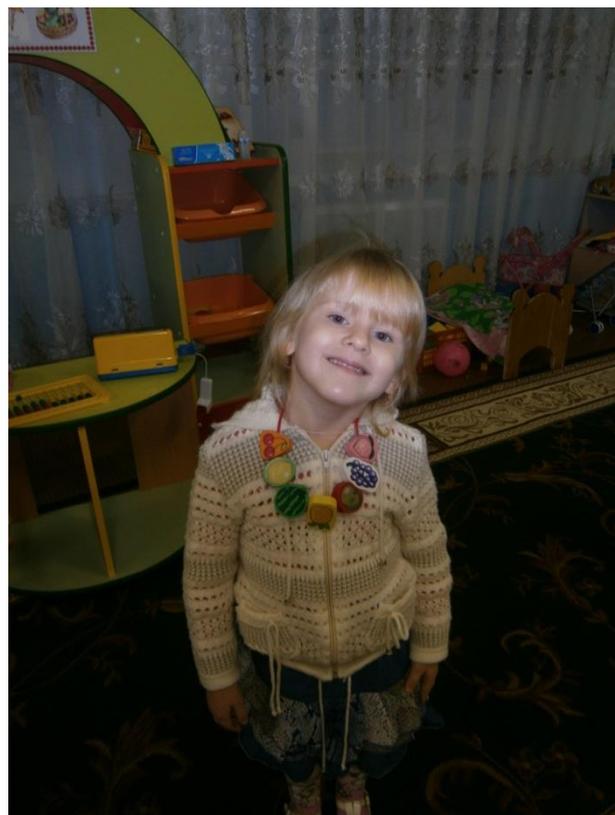


Лепка из соленого теста. Раскрашивание гуашью овощей и фруктов.





«Собери бусы»



Поделки из овощей и фруктов.





Аппликация (составление натюрмортов): овощи и фрукты.



Презентация «ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

