



Управление образования муниципального образования  
Новокубанский район  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное  
учреждение детский сад № 35 «Солнышко» х.Родниковский  
Муниципального образования Новокубанский район

Кузменченко Анна Владимировна

# **Методическая разработка**

## **ПРОЕКТ**

**«За одним столом с предками» (по дням  
земледельческого календаря исконно  
русские традиции здорового питания)**

## **«Посадил дед репку»**

х. Родниковский

2022г.

Автор – составитель Кузменченко А.В., методическая разработка проект «За одним столом с предками» (по дням земледельческого календаря исконно русские традиции здорового питания) «Посадил дед репку»– Новокубанск 2022 г.- 43 с.

*Сведения об авторе: Кузменченко А.В., музыкальный руководитель МДОБУ детский сад № 35 х. Родниковский Новокубанского района, Краснодарского Края.*

Редактирование:

Симоновой Ю.В., старшего воспитателя МДОБУ - детский сад № 35 х. Родниковский муниципального образования Новокубанского района.

Рецензенты:

Рецензенты:

Иванова И.В., специалист МБУ «ЦРО» управления образования администрации муниципального образования Новокубанский район

В основу содержания данной разработки лег народный земледельческий календарь «Круглый год» А. Ф. Некрыловой. На основе анализа выявлены праздники, содержание которых способствует приобщению детей и родителей к культуре питания как составляющей здорового образа жизни через приобщение к кулинарным традициям, обычаям русского народа, соответствует возрастным и психологическим особенностям дошкольного возраста и интегрировано с Основной образовательной программой ДООУ. Представлена система работы на основе проектной деятельности - тематических недель, объединяющих традиции правильного питания с искусством и другими видами духовно-творческой деятельности, организация социально открытого пространства – на основе социально-педагогического партнерства.

В качестве приложений в методическое пособие включены различные материалы, призванные помочь в организации работы со всеми участниками образовательных отношений.

Представленная методическая разработка является актуальной для ДОО Краснодарского края, ДОО муниципального образования Новокубанский район и поможет в работе педагогам и всем, кто не равнодушен к сохранению отечественной культуры России, укреплению физического и духовного здоровья ее будущих граждан.

## Оглавление

Введение .....	4-10;
Содержательная часть .....	10-17;
Проект «Посадил дед репку» .....	10-17;
Приложение 1 .....	18;
Картотека дидактических игр .....	18-23;
Приложение 2 .....	24;
Картотека подвижных игр .....	24-25;
Физминутка .....	25;
Динамическая пауза .....	25-26;
Пальчиковая гимнастика .....	26-27;
Приложение 3 .....	28;
Информация для родителей .....	28-33;
Приложение 4 .....	34;
Конспект непосредственно – образовательной деятельности ..	34-37;
Приложение 5 .....	38;
Конспект онлайн – родительского собрания .....	38-42;

## Введение

На современном этапе развития Российской Федерации основным источником ее духовного, экономического, социального роста является человеческий капитал. Он определяет могущество страны, выступает в качестве основного фактора стабильности и прогресса.

Одним из основных принципов (Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации от 21.11.2011г. № 323) является приоритет профилактики в сфере охраны здоровья, который обеспечивается путем разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, раннее выявление и лечение заболеваний, формирование у детей и их родителей мотивации к здоровому образу жизни.

Закономерно в этой связи обращение к проверенным многими столетиями и поколениями народным традициям создания здорового образа жизни.

Здоровье человека напрямую связано с пищей, которая составляет наш ежедневный рацион. К сожалению, в современном мире культура питания, присущая нашим предкам, почти утрачена. Неспешные трапезы, разумное чередование блюд и сочетание продуктов, натуральные компоненты, - все это вытеснено быстрыми перекусами на бегу, фаст – фудом и обилием искусственных пищевых добавок. Такой образ жизни никак нельзя назвать здоровым.

Пища является основой жизни человека, поэтому в ней аккумулированы мудрость и вековой опыт народа. Стараясь жить в

гармонии с окружающей средой, наши предки создали единый календарный цикл питания, благодаря которому организм получает все необходимые для него вещества.

Растеряв много ценного на этом пути, люди, наконец, становятся мудрее и бережливее. Возрождаются многие русские традиции и обряды. Растет интерес к народной культуре и быту. Наши предки всегда жили в согласии с природой. Зная культуру и традиции предков, мы должны осознать, что питание играет огромную роль для здоровья.

Дошкольное образование является первой ступенью системы образования Российской Федерации, поэтому уже на этом этапе необходимо уделять внимание вопросам изучения кулинарных обычаев и традиций родного края, целебным свойствам и пользе блюд традиционной кухни, особым традициям в убранстве стола и приготовлении пищи, режиму питания, народным праздникам. Ведь чем раньше у ребенка будут сформированы правильные навыки питания, тем они прочнее закрепятся, станут привычкой в детском возрасте и необходимостью в зрелом.

Одним из основных принципов Федерального закона "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" является приоритет профилактики в сфере охраны здоровья, который обеспечивается путем разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, направленных на профилактику, раннее выявление и лечение заболеваний,

формирование у детей и их родителей мотивации к здоровому образу жизни.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования идеи здоровьесозидания переводят в разряд требований к результатам образовательного процесса и условиям его организации.

В основу разработки проекта лег народный земледельческий календарь «Круглый год» А. Ф. Некрыловой. На основе анализа будут выявлены праздники народного земледельческого календаря, содержание которых будет способствовать приобщению детей и родителей к культуре питания как составляющей здорового образа жизни через приобщение к кулинарным традициям, обычаям русского народа, соответствовать возрастным и психологическим особенностям дошкольного возраста и может быть интегрировано с Основной образовательной программой ДОУ

Необходимо отметить, что у нас на Кубани, крае, который называют южным, теплым, даты народного календаря и фенологический ( природный ) календарь не совпадают, т.е. изменения в природе, сроки посадки, сева и т.д., данные в народном календаре наступают или происходят примерно на три- четыре недели раньше. И, естественно, погружаясь в традиции того или иного дня, знакомясь с традициями здорового питания, явлениями природы, деятельностью людей, ребёнок должен это видеть наяву. Поэтому дни Народного календаря могут проводиться (если речь идет о посадке растений) по фенологическому календарю.

1. К дням Народного календаря необходимо проводить предшествующую работу с детьми:

- создание развивающей среды
- наблюдение на прогулках и в уголках природы за изменениями выращиваемых овощей;
- чтение и заучивание произведений устного народного творчества о полезных продуктах, о традициях русского гостеприимства и др. (потешки, прибаутки, заклички, календарные песни и т.д. ), а так же авторские произведения;
- Рассматривание картин
- разучивание песенок, танцев, хороводов, народных и дидактических игр.
- использование ИКТ ( презентации, интерактивные путешествия).

2. Информационный материал о днях Народного календаря из литературных источников должен адаптироваться для детского восприятия.

3. На ознакомление детей с традициями, обычаями дня Народного календаря отводится несколько дней.

Музыкальный руководитель обращает внимание детей на календарь, сообщает название наступившего дня. В младшем и среднем дошкольном возрасте названия дней Народного календаря так как они даются в литературе, не преподносятся ( Луппа - брусничник - день рождения бруснички; Наталья - овсяница - день рождения овса и т.д.) В старшем дошкольном возрасте некоторые названия дней Народного календаря даются детям как в литературе.

➤ Музыкальный руководитель рассказывает детям об

особенностях отмечаемого дня Народного календаря, вместе с детьми рассматривает наглядные материалы, связанные с этим днём, вспоминает с детьми знакомые и заучивает новые произведения устного народного творчества об этом продукте питания ( “Репорез”; Арина-рассадица, Корнилий,; и др.) воспитатель, используя схемы, художественное слово решает задачи по приобщению детей к здоровому образу жизни, показывает значение данного объекта для здоровья человека, знакомит детей с блюдами из данного овоща)

- На прогулке музыкальный руководитель с детьми через беседы, наблюдения (огород), художественное слово закрепляет знания детей об объекте того или иного дня Народного календаря.
- Во II половину дня с детьми проводится развлечение, сценарий которого готовят совместно музыкальный руководитель и воспитатель. Содержание развлечения должно отражать особенности и народные традиции данного дня Народного календаря, обогащать сенсорный опыт детей (вызывать положительные эмоции и чувство радости от соприкосновения с народными традициями.) В сценарий развлечения включаются как народные песни, танцы, игры, хороводы, так и блюда русской кухни.
- После развлечения в совместной деятельности музыкальный руководитель с детьми проводит продуктивную деятельность, где дети закрепляют полученные представления о дне Народного календаря и традициях отечественного питания.



4. В каждой возрастной группе детей знакомим с новыми днями Народного календаря, а дни, с которыми знакомили детей ранее не забываются, а вспоминаются каждый год.

Использование земледельческого календаря формирует у дошкольников умение мыслить, анализировать, делать выводы, устанавливать причинно – следственные связи между питанием и здоровьем людей. Дошкольники впитывают в себя знания, осмысливают их, применяют на практике, и выдают результат.

Для того чтобы вызвать интерес к прошлому, нужно дать детям возможность увидеть это прошлое и побывать в нём. Этому служат многочисленные экскурсии в музей ДООУ «Кубанская горница», мини музей «каши»

Учитывая, что у дошкольников в большей степени развито наглядно-образное мышление, им легко изучать любой новый материал, опираясь на предметную наглядность, которой являются детские настольные игры, созданные самими детьми, либо с помощью воспитателя, либо родителей.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАТЬ

### Проект с детьми среднего возраста

**Тип проекта :** познавательный, творческий.

**Продолжительность:** краткосрочный(2 недели).

**Участники проекта:** воспитатели средней группы, дети среднего группы, родители воспитанников, музыкальный руководитель.

#### **Актуальность.**

На фоне неблагоприятной экологической обстановки, обострения «болезней цивилизации» (избыточный масса тела, сердечно – сосудистые заболевания и т.д.), одной из самых насущных задач современного общества стало физическое развитие и воспитание подрастающего поколения, обеспечение его здоровья и дееспособности. Закономерно в этой связи обращение к проверенным многими столетиями и поколениями народным традициям создания здорового образа жизни.

Пища является основой здоровья, поэтому в ней заложены мудрость и вековой опыт народа. Стараясь жить в гармонии с окружающей средой, наши предки создали единый календарный цикл питания, благодаря которому организм получает все необходимые для него вещества.

Приобщение детей к народной культуре, к традициям правильного питания, к традициям русской кухни, на основе праздника земледельческого календаря особенно значимо в дошкольные годы. Старинная пословица гласит: «Человек, не

знающий своего прошлого, не знает ничего». Ведь без знаний традиций русского народа, невозможно воспитать полноценного человека. Знакомство детей с традициями правильного питания, традициям русской кухни, будет способствовать духовному, нравственному, патриотическому воспитанию дошкольников.

**Цель:** дать элементарные представления о традициях правильного питания, о традициях русской кухни, на основе праздника земледельческого календаря «Никита – репорец», привлекая к совместному сотрудничеству родителей воспитанников

**Задачи проекта:**

**Воспитательные:**

- \*\* Воспитывать уважение к традициям народной культуры.
- \* воспитывать любовь к сказкам;
- \* бережное отношение к животным;
- \* воспитывать любовь к устному народному творчеству.

**Развивающие:**

- \* расширять представления об овощах;
- \* способствовать развитию речи ребёнка;
- \* стимулировать ребёнка повторять за воспитателем слова и фразы произведения;
- \* развивать познавательные способности, восприятие детей;
- \* обогащать двигательный опыт через подвижные игры;
- \* развивать эмоциональный отклик на любимое произведение, моторику рук, творческие способности.

**Обучающие:**

Учить называть овощи полезные для здоровья, блюда русской кухни из репы.

Продолжать учить детей слушать речь воспитателя, вникать в смысл **сказки**;

Учить восстанавливать сюжет сказки с помощью картинок, соблюдая последовательность.

### **Ожидаемый результат:**

**Для детей:** имеют элементарные представления о традициях правильного питания, о традициях русской кухни, на основе праздника земледельческого календаря «Никита – репорец»; повышение речевой активности, знание детьми произведения, произношение фраз из сказки, получение необходимых знаний об овощах и блюдах русской кухни.

**Для родителей:** родители знают о празднике земледельческого календаря «Никита – репорец». Знают о традициях правильного питания, о традициях русской кухни. У родителей повысится интерес к жизни и деятельности детей в группе, они будут вовлечены в образовательный процесс.

### **Подготовительный этап.**

- Разработка проекта. Составление рабочего плана реализации проекта.
- Организация группового пространства, отвечающего современным ФГОС к развивающей предметно-пространственной среде.

- Изучение методической литературы по теме проекта.
- Изготовление атрибутов к театрализованной деятельности с детьми и родителями.
- Сбор материала (произведения с малыми фольклорными формами, атрибуты для театрализованной деятельности, дидактические игры, подвижные игры).

### **Основной.**

Деятельность по реализации проекта по образовательным областям.

Тема(название праздника земледельческого календаря, цель, итоговое мероприятие по теме	Вид деятельности	Формы организации совместной взросло-детской (партнерской) деятельности	Средний возраст
социально – значимый проект «За одним столом с предками» (дать представление о традициях правильного питания, о	Игровая	Дидактические игры	«Покажи и назови», «Подбери заплатку», «Найди по силуэту», «Кто лишний», «Кто за кем?», «Вершки и корешки»

<p>традициях русской кухни, на основе праздника земледельческого календаря «Никита – репорец», привлекая к совместному сотрудничеству родителей воспитанников</p> <p><b>ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ:</b> показ кукольного театра по сказке «Репка»  <u>открытое занятие «Путешествие в сказку «Репка»»</u></p>	<p>Коммуникативная</p>	<p>Беседы  Ситуативный разговор и речевая ситуация  Отгадывание и составление загадок  Составление описательных рассказов  Составление повествовательных Рассказов</p>	<p>Беседа: «День рождения репки», «Полезность репки», «Правильное питание», «Полезные продукты»  «Правильное питание»; беседа: «Полезные продукты питания»; беседа проблема: «Помогите деду позвать на помощь»; беседа: «Урожай репы»; «Я и мое здоровье»; Беседа «Никита – репорец»; Беседа: «Блюда, которые можно приготовить из репы»; «Витамины на огороде»; беседа –проблема: «Зайка заболел»; «Полезность репки»;</p>
	<p>Познавательно-исследовательская</p>	<p>Экскурсии  Встречи с интересными людьми (родители, сотрудники детского сада, социальные партнеры);  Решение проблемных ситуаций:</p>	<p>Посадка семян репки.  Наблюдение за всходами репы.  Сравнение по вкусу репы и картофеля.</p>

Трудовая	Коллекционирование: Моделирование схем трудоцепочек рассматривание коллекций Игры – путешествия:	Уборка урожая
Двигательная	Подвижные игры Хороводные игры Пальчиковые игры	п\и «Собери урожай»; п\и «Собери репку в корзинку»; п\и «Посадил дед репку»пальчиковая гимнастика «Репка»
Чтение художественной литературы	Чтение худ.произведений Разучивание стихотворений, пословиц и поговорок о труде. Обсуждение	сказки «Репка; Лагздынь Г.Р. Грядка»;
Музыкально-художественная Продуктивная	Мастерская (подготовка проекта): создание фотоколлажа Лепка Аппликация из ткани, природного материала, бросового материала по теме.	Театрализованная деятельность: показ сказки «Репка» лепка «Репка»;

		Рисование	Рисование «Репка на грядке»
--	--	-----------	-----------------------------------

### **Заключительный.**

1. Выставка детско-родительских рисунков «Моя любимая сказка Репка»;
2. Инсценировка русской народной сказки «Репка».
3. Открытое занятие «Путешествие в сказку «Репка»».
4. Карточка дидактических игр.
5. Открытое занятие «Путешествие в сказку «Репка»».
4. Родительское собрание «Ешь правильно- и лекарство не надобно».

### **Ожидаемые результаты по проекту:**

#### **Для детей**

- Развитие коммуникативных качеств у детей раннего возраста.
- Развитие интереса к традициям правильного питания, к традициям русской кухни.
- Проявление уверенности у детей в своих действиях при взаимоотношениях со сверстниками.

#### **Для родителей**



- разнообразие деловых и творческих связей с семьями воспитанников, по развитию интереса к культуре своего народа, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа.

**Картотека дидактических игр**

***«Найди, чья тень»***

**Дидактическая игра для второй группы раннего возраста.**

**Цели:** учить находить заданные силуэты.

Закрепление знаний детей о героях сказки «Репка». Развитие внимания, усидчивости, наблюдательности, зрительной памяти, мелкой моторики, речи, логического мышления. Развитие приемов зрительного наложения.

**Ход игры:**

1 вариант:

Ведущий раздает детям карточки с заданными силуэтами. Предлагает детям рассмотреть их. Затем ведущий показывает одну из карточек с изображением героев сказки и называет его. Дети должны найти, среди имеющихся у них карточек, нужный силуэт. Если ребёнок правильно нашёл карточку, то он накладывает цветное изображение на тень.

2 вариант:

На столе раскладываются все карточки изображениями вверх. Ребёнку предлагается найти тень героя и положить цветные изображения на чёрные (или наоборот).



### *«Кто за кем»*

**Цель:** Учить ориентироваться в пространстве. Развивать мелкую моторику пальцев рук, наглядное мышление, знакомить с предлогами за, перед, до, после, между. Формировать элементарные математические представления (сначала, потом, кто последний).

**Ход игры:** 1) Сначала дети раскладывают всех героев по порядку и называют: « Кто стоит сначала, кто потом, кто последний?» Затем дети начинают рассказывать: « Кто стоит, например, за собачкой, кто стоит перед собачкой, кто стоит после собачки и т. д. ?»

2) Воспитатель просит разместить героев в определённой последовательности: внучку между бабкой и Жучкой, сначала мышку, а затем собачку. Далее показывает и объясняет ребёнок, что означает каждое понятие и просит его повторить это. Если дети усвоили понятия, воспитатель просит разместить: «Жучку за внучкой, мышку - последней, кошку между Жучкой и мышкой и т. д.» Если дети усвоили все понятия, то игру можно усложнить

понятиями лево, право. Например, бабушка стоит слева от внучки, а внучка справа от бабушки и т. д.

### ***«Что изменилось?»***

**Цель:** Прививать детям здоровый образ жизни. Прививать интерес к народной культуре. Расширять словарный запас детей. Развивать наглядное мышление, память, зрительное восприятие, мелкую моторику пальцев рук.

**Ход игры:** Дети воспроизводят сюжет сказки и выкладывают героев по порядку. Затем один из детей поворачивается ко всем спиной, а воспитатель вместе с детьми меняет местами 2 или 3 фигурки. Ребёнок поворачивается и говорит, что изменилось и восстанавливает нужную последовательность.

### ***«Покажи и назови блюдо из репы»***

**Цель:** добиться от детей называть название блюд из репы; систематизировать представление детей о здоровье и здоровом образе жизни; развивать речь, внимание, память.

### **Ход игры**

Воспитатель показывает детям картинки с изображением блюд из репы и называет, выкладывает их на столик. Затем предлагает взять картинку и назвать что изображено на картинке.





### *«Подбери заплатку»*

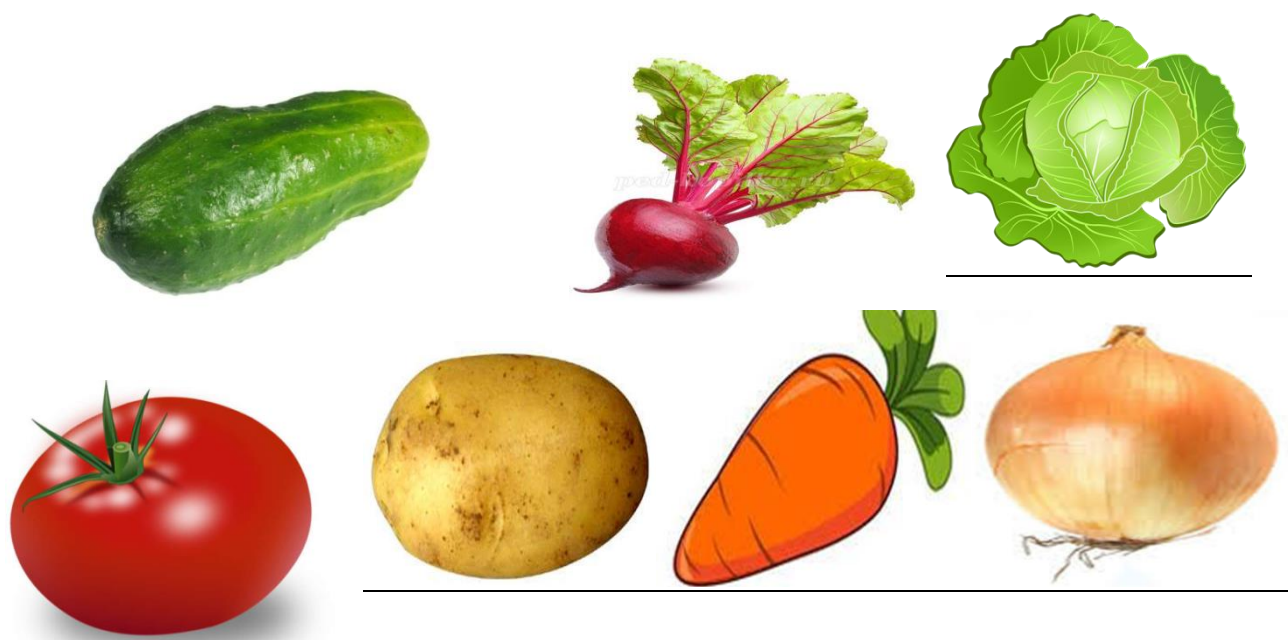
Задачи:

1. Развивать умение детей подбирать соответствующие "заплатки" по форме и рисунку

2. Развивать внимание, память, зрительное восприятие, цветовое восприятие
3. Закрепить знание овощей.
4. Развивать логическое мышление.
5. Упражнять в отборе нужных фигур, закрепить знания пользы овощей.
6. Воспитывать способность продуктивно участвовать в совместной деятельности.

(распечатать картинки черного цвета – это будут «дырки» на ковре, распечатать цветные картинки этих же овощей – это будут заплатки).

**ЗАПЛАТКИ СДЕЛАНЫ В ВИДЕ ОВОЩЕЙ.** На ковре нарисованы дырки в виде теней овощей. Дети ищут заплатки, воспитатель спрашивает о пользе овощей. РЕПКУ сделать самой большой и обратить внимание детей на репку самой последней. Спросить о пользе репки.





*Картотека подвижных игр*

*"Собери урожай репы"*

**Цель:** Физическое развитие ребенка и формирование его эмоциональной сферы.

**Задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- формировать у детей представление о здоровом образе жизни;
- формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

**Материал:** корзинки для урожая, мячик желтого цвета (репа).

**Ход игры**

«Репа» желтые мячи разложить по залу, под музыку дети ходят собирают «урожай» репы в корзинку. Усложнение игры: ребенок берет мячик, положить его в корзину и назвать блюдо из русской кухни.

*«Посадил дед репку»*

**Цель:** дать представление о традициях правильного питания, о традициях русской кухни; сохранять и укреплять физическое и



психическое здоровье детей; формировать у детей представление о здоровом образе жизни;  
формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

### **Ход игры.**

Детям одеваются шапочки – маски героев сказки «Репка». Ребенок в маске «репка», присаживается на стульчик. Ребенок в маске «деда» идет шагом вокруг «репки», возвращается берет «бабку» за руку - идут вдвоем вокруг «репки», берут следующего героя из сказки и так далее. Усложнение игры: дети бегут взявшись за руки.

### **Физминутка по сказке «Репка»**

В огороде дедка репку посадил (присели)

И водой из лейки репку он полил (тихонько поднимаемся)

Расти, расти, репка, и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

Выросла репка всем на удивленье (подняли плечики)

Большая – пребольшая, всем хватит угощенья (руки в стороны)

Выросла репка и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

Выросла репка и сладка, и крепка (тянемся вверх на носочках)

### **Динамическая пауза «Посадили репку в огороде»**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом

(ходьба)

Перед нами огород  
(руки вытянуть вперед)  
Дед на помощь нас зовет  
(махи руками)  
Вот мы репку посадили  
(наклониться)  
И водой её полили  
(имитация движения)  
Вырастала репка хороша и крепка  
(развести руки в стороны)  
А теперь её потянем  
(имитация движения)  
И из репы кашу сварим  
(имитация движения)  
И будем от репки здоровые и крепкие  
(показать силу)  
Быстро справится сумели  
И на место тихо сели.

### **«Пальчиковая гимнастика «Репка»**

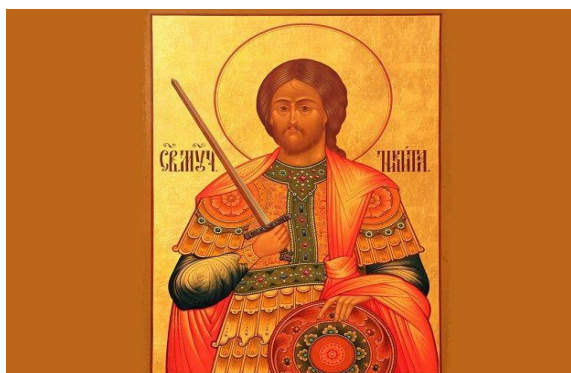
Репку мы садили, (пальцами «роют» лунку ладошке)  
Репку поливали, (имитирование, как льется вода из лейки)  
Выросла репка (разгибаем постепенно пальчики)  
Хороша и крепка. (ладонь оставляем открытой, пальцы согнуты, как крючки. Крючками пальцев, сцепившись, тяните в разные стороны)

А вытянуть не можем.

Кто же нам поможет?

Тянем – тянем, тянем – тянем! Ух! (расцепляем руки и трясем кистями)

## *Информация для родителей*



### **Никита Осенний или Никита-репорез.**

28 сентября православные почитают память великомученика Никиты Готфского. В народе же этот праздник называют Никита Осенний, Никита Гусятник или Никита-репорез.

Истоки праздника уходят в далекое четвертое столетие. Тогда в народе племен восточных германцев (готфов) разразилась междоусобная борьба на почве веры, поскольку все больше людей принимали христианство, чем и были возмущены язычники.

В числе уверовавших в Христа был и святой великомученик Никита Готфский, который открывал людям веру в Спасителя. Многих язычников он привлек к христианству, пока не был схвачен гонителями и преследователями христиан. Его подвергли жутким пыткам и сожгли заживо.

Когда его друг в ночной тьме принялся искать святого, чтобы захоронить, он обнаружил, что тело погибшего, от которого исходил чудесный свет, не повреждено огнем. Затем тело было перенесено в Константинополь. Частица святых мощей великомученика Никиты позднее была перенесена в монастырь Высокие Дечаны в Сербии.



Со дня Никиты в народе было принято выкапывать на огородах репу. Перед закладкой на хранение этого овоща крестьяне давали ему немного «протряхнуть» и обрезали ботву. Отсюда и пошло ещё одно распространённое название народного праздника – Никита Репорез.

Рева была очень популярна издревле на Руси. Этот корнеплод не только употребляли, как отдельное блюдо свежим, вареным, пареным, тушёным или жареным, но и пекли из репы пироги и даже готовили домашний квас.

Репу по праву можно назвать прародительницей овощных культур, возделываемых на Руси. До появления картофеля репа без всякого

преувеличения была одним из основных овощей на столах русского народа. Репа является низкокалорийным продуктом, зато пищевая ценность репы удивительно высока: в ней множество минеральных солей, эфирных масел, большое содержание витамина С и каротина, а низкое содержание сахара. До XIX века репа играла на



Руси ту же роль, что теперь картофель. Сеяли ее повсеместно. Участки, на которых производились посевы, называли репищами.

Репа — очень неприхотливая и урожайная культура. Обладающая прекрасной способностью к длительному хранению, она не покидала стол русского человека практически круглый год. Было широко распространено блюдо из тертой репы с крупой, которое называли репником. Варили репню, или репницу — похлебку из репы с солодом или толокном.

## **Полезные свойства репы**

Репа является ценным источником витаминов и минералов, которые необходимы для нормальной работы организма человека. Репа содержит витамины А, В1, В2, С, Е, Р, РР; минеральные вещества (калий, кальций, фосфор и др.); глюкорафанин; органические кислоты; пищевые волокна. Калорийность продукта составляет всего 30-32 ккал на 100 грамм. Репа полезна при

различных системных заболеваниях внутренних органов. Содержащиеся в ней активные компоненты стимулируют обменные процессы в организме, способствуют укреплению иммунитета. Корнеплод можно включать в рацион детей и беременных женщин. Репу относят к одному из самых эффективных средств для улучшения работы кишечника. Кроме того репа растворяет камни в почках, применяется при различных полиневритах, при лечении подагры, болезней суставов и для борьбы с солевыми отложениями. Овощ репа способствует профилактике рахита, заболеваний костей и крови у детей. Сок листьев репы, смешанный в равных пропорциях с соком одуванчика, является отличным средством для укрепления зубов. Сок из репы обладает отхаркивающим, мочегонным, легким слабительным, успокаивающим, болеутоляющим, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, возбуждающим сердечную деятельность. В народной медицине отвар из корнеплодов репы применяют для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, при простудных заболеваниях, ларингите, подагре, астме и зубной боли.

## **Репа в народной культуре**

На Руси репа считалась «женской культурой». Сеять ее полагалось женщинам, да притом еще передать матушке-земле часть своей детородной силы. А на Украине в старину была даже профессия «плевальщиков репы», причем весьма почитаемая. Поскольку

семена у нее мелкие, специально обученные люди набирали их в рот и затем сеяли.

Девушки использовали условное значение репы для отваживания нелюбимого жениха: если она его угощала кушаньем из этого овоща, стало быть, давала от ворот поворот. На Руси с репой было связано много обычаев, пословиц, поговорок. Собирали урожай репы обычно в сентябре, и первый день начала уборки именовали репорезом. По случаю этого события и зародились поговорки: *«Не дремли баба на репорезов день»*, *«Уж видно мужику по репе, что подошли репорезы»* и другие. Народ сложил немало пословиц о репе.

- «В землю крошки, а из земли лепешки»
- «Хороша девка, как мытая репка»
- «На спине не репу сеять».

До наших дней дошло выражение *«дешевле пареной репы»*, употребляемое в том случае, когда хотят подчеркнуть дешевизну чего-либо.

## **Пословицы**

- \* Кругла девка, как репка;
- \* Хороша девка, как мытая репка!
- \* Мимо репки, как мимо девки, так не пройдешь - щипнешь.
- \* Репа продана, и воз накрыт.
- \* Капуста да репа брюху не крепа.
- \* В пост редьки хвост.



- \* Репой да брюквой не хвалятся.
- \* Репа брюху не крепа.
- \* Репа - мясо, режь да ешь.
- \* Поел бы репки, да зубы редки.
- \* Горох да репа — завидное дело: кто ни идет, урвет.
- \* Репу да горох не сей подле дорог.
- \* В комнате грязь — хоть репу сей.
- \* Проще пареной репы.
- \* Дешевле пареной репы, задаром отдают.
- \* Хвалилась репа, что с мёдом хороша.
- \* Голодному Федоту и репка в охоту.
- \* Рыба — вода, репа — земля, а ягода — трава.
- \* Нам и репка за яблочко кажет.
- \* Не всякий репку собирает.
- \* Смолоду и репку есть.
- \* Помяни репу, чтоб дали капусты.
- \* Ешь хоть репу вместо ржи, а чужого не держи.

### *Конспект занятия «Путешествие в сказку «Репка»»*

**ЦЕЛЬ:** дать представление о традициях правильного питания на основе праздника земледельческого календаря «Никита –репорец».

#### **Задачи:**

- Воспитывать интерес к сказке, как литературному жанру;
- Воспитывать интерес к родному языку и доброму отношению к животным.
- Развивать связную речь, воображение, память, умение вступать в ролевое взаимодействие с партнером, формировать ролевое поведение.
- Формирование культуры здорового питания;
- Учить эмоционально воспринимать содержание сказки, запоминать действующих лиц и последовательность их действий при помощи метода моделирования.

#### **Ход занятия**

Дети играют в группе, воспитатель подходит к детям с фотоальбомом.

**Воспитатель:** Ребята, а вы любите путешествовать? А на чем можно отправиться в путешествие? **(ответ детей)**. А в сказочное путешествие на чем можно отправиться? **(на метле, на санях, на ступе)**. Смотрите, а что есть у меня. Что это, ребята? Правильно, это ковер – самолет. **(расстилагает ковер)**. Ой! Что это с ковром

случилось? Дырки что ли? Как же мы полетим в путешествие, если ковер весь в дырках? Кто мог сделать такие дырки? Как же мы полетим в путешествие, если ковер весь в дырках? Кто мог сделать такие дырки? Я вам сейчас загадаю загадку: Ворует крошки – боится кошки? Кто это? Ну конечно, это мышка!

**Воспитатель:** Но, как же нам быть с ковром? Что будем делать? (ответы детей: зашьем, починим). Давайте, починим наш ковер. Ищите нужную заплатку. **(ЗАПЛАТКИ СДЕЛАНЫ В ВИДЕ ОВОЩЕЙ. На ковре нарисованы дырки в виде теней овощей. Дети ищут заплатки, воспитатель спрашивает о пользе овощей. РЕПКУ сделать самой большой и обратить внимание детей на репку самой последней. Спросить о пользе репки).**

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете в какую сказку мы с вами попадем? (ответы детей). Молодцы! Починили ковер. Нам пора отправляться в путь. Вставайте на ковер и повторяйте волшебные слова:

**Наш ковер по небу мчится,  
Что – то с нами приключится.**

**Воспитатель:** Ой, ребята, посмотрите, мы с вами попали в русскую народную сказку «Репка». А хотите посмотреть сказку? (ответы детей). Тогда присаживайтесь на стульчики, сидите тихо и внимательно смотрите.(дети присаживаются на стульчики).

**Воспитатель:** Ребята, а кто знает как начинается русская народная сказка «Репка».(ответы детей)

**Воспитатель:** Посадил дед репку, выросла репка большая – пребольшая. Стал дед репку тянуть, тянет – потянет, вытянуть не может. Позвал дед ... (договаривают предложения).

**Дед:** Ой, ребята, а кого я позвал на помощь? (ответы детей).

**Воспитатель:** Бабка за дедку, дедка за репку, тянут – потянуть, а вытянуть не могут. (дети договаривают слова). Позвала бабка...

**Бабка:** Ребята, а кого я позвала на помощь? (ответы детей)

**Воспитатель:** Внучка, за бабуку, бабка за дедку, дедка за репку. Тянуть – потянут, вытянуть не могут. Позвала внучка... Кого позвала внучка? Тянут – потянут, вытянуть не могут. Позвала Жучка...

**Жучка:** Ребята, напомните мне, пожалуйста, кого я могу позвать? (ответы детей)

**Воспитатель:** Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабуку, бабка за дедку. Тянут – потянут, вытянуть не могут. Позвала кошка... Кого позвала кошка? (ответы детей). Тянут – потянут, вытянули репку.

**Воспитатель:** Ой, ребята, посмотрите какую красивую, большую репку вырастили дедушка и бабушка.

**Воспитатель:** Бабушка, а ты знаешь пословицы про репку?

**Бабка:** Нет, ребята, я не знаю пословиц про репку.

**Воспитатель:** А, наши ребята знают пословицы. Ребята, а вы хотите рассказать бабушке и дедушке пословицы?

**Репка - мясо, режь да ешь.**

**Хороша девка, как мытая репка!**

**Поел бы репки, да зубы редки.**

### **Проще пареной репы.**

**Воспитатель:** Ой, ребята, а репка что – то тяжелая. Хотите посмотреть, что внутри? Дедушка, бабушка, вы знаете какие блюда можно приготовить из репы?

**Бабушка:** Нет, ребята мы не с дедом не знаем какие блюда можно приготовить.

**Воспитатель:** А ребята знают, и сейчас вам расскажут и покажут.

### **Дидактическая игра «Покажи и назови»**

**Бабушка:** Ребята, вы такие молодцы, знаете много о репке, и пословицы, называете и показываете блюда из репы. И мы с дедом хотим, чтобы вы у себя в детском саду посадили и вырастили большую репку. И помните, что репка очень полезный овощ, кушайте его и будьте здоровыми и крепкими ребятами. (отдают пакетик с семенами).

**Дед:** А нам пора возвращаться домой. До свидания!

**Воспитатель:** Ребята, вам понравилось наше путешествие? А в какой сказке мы с вами побывали? А кто помнит, какие блюда готовили давным - давно из репы? Но нам пора возвращаться в детский сад. Садимся на наш волшебный ковер – самолет. Повторяем слова:

**Наш ковер по небу мчится,**

**Что – то с нами приключится.**

**КОНСПЕКТ**  
**ОНЛАЙН –РОДИТЕЛЬСКОГО**  
**СОБРАНИЯ**

**по теме: «Ешь правильно – и лекарство не надобно»**

**через социальную сеть WhatsApp**

**средняя группа «Почемучки»**

Добрый день, уважаемые родители. Тема сегодняшнего нашего собрания «Ешь правильно – и лекарство не надобно».

На фоне неблагоприятной экологической обстановки, обострения «болезней цивилизации» (избыточная масса тела, сердечно – сосудистое заболевания и т.д.), одной из самых насущных задач современного общества стало физическое развитие и воспитание подрастающего поколения, обеспечение его здоровья. Закономерно в этой связи обращение к проверенным многими столетиями и поколениями народным традициям создания здорового образа жизни.

Пища является основой здоровья, поэтому в ней заложены мудрость и вековой опыт народа. Стараясь жить в гармонии с окружающей средой, наши предки создали единый цикл питания, благодаря которому организм получает все необходимые для него вещества.

Приобщение детей к народной культуре, к традициям правильного питания, к традициям русской кухни, на основе

праздника земледельческого календаря особенно значимо в дошкольные годы. Старинная пословица гласит: «Человек, не знающий своего прошлого, не знает ничего». Ведь без знаний традиций русского народа, невозможно воспитать полноценного человека. Знакомство детей с традициями правильного питания, традициям русской кухни, будет способствовать духовному, нравственному, патриотическому воспитанию дошкольников и самое главное сохранению здоровья наших детей. Понимая важность выше сказанного, я в работе с детьми постаралась выбрать формы, средства и методы в соответствии с возрастными особенностями детей нашей группы, используя народную мудрость наших предков в сохранении здоровья. Важным методическим пособием в решении вопроса по данной проблеме, стал народный земледельческий календарь, в котором наши предки придумали названия для будничных и праздничных дней, отразили явления природы разных времен года и всевозможные приметы, загадки, а также традиции и обряды каждого дня. В земледельческом календаре прочно устанавливалось понятное и оправданное для труженика – крестьянина чередование праздников и будней, постов и дней обильной еды.

Проанализировав этот земледельческий календарь, я отобрала праздники, через которые можно интегрировать информацию о здоровом образе жизни, о здоровом питании для детей нашей группы. И начала с осеннего цикла народных праздников народного календаря на основе праздника «Никита – репорец».

Я постаралась дать детям представление о традициях правильного питания, о традициях русской кухни, на основе праздника земледельческого календаря «Никита – репорец», привлекая к совместному сотрудничеству родителей воспитанников

Определила задачи:

### **Воспитательные:**

- \* воспитывать любовь к сказкам;
- \* бережное отношение к животным;
- \* воспитывать любовь к устному народному творчеству.
- \* Воспитывать уважение к традициям народной культуры.

### **Развивающие:**

- \* способствовать развитию речи ребёнка;
- \* стимулировать ребёнка повторять за воспитателем слова и фразы произведения;
- \* расширять представления о домашних животных, об овощах;
- \* развивать познавательные способности, восприятие детей;
- \* обогащать двигательный опыт через подвижные игры;
- \* развивать эмоциональный отклик на любимое произведение, моторику рук, творческие способности.

### **Обучающие:**

продолжать учить детей слушать речь воспитателя, вникать в смысл сказки;

учить восстанавливать сюжет сказки с помощью картинок, соблюдая последовательность.



И организовала совместную деятельность детей и взрослых.

На первом этапе начала работу с бесед по темам: : «Никита – репорец», «Полезность репки», «Правильное питание», «Полезные продукты», «Урожай репы», «Витамины на огороде», Беседа – проблема «Зайка заболел», «Если хочешь быть здоров», «Витамины на огороде». Разучивали пословицы и поговорки о репе.

Разработала и сама изготовила дидактические игры: «Покажи и назови блюда из репы», «Подбери овощную заплатку», «Найди по силуэту», «Кто лишний», «Кто за кем?».

Читали сказку «Репка».

Были подобраны подвижные игры: «Огуречик – огуречик», «Посадил дед репку», «Собери урожай», «Собираем репку в корзинку», проводила пальчиковую гимнастику «Репка».

С детьми рисовали «Репка на грядке», лепили «Репка».

Посадили семена репы. Наблюдали за всходами репы.

На заключительном этапе мною были проведены такие мероприятия как:

Выставка детско – родительских рисунков «Любимые герои сказки «Репка»».

Провела итоговое занятие с детьми «Путешествие в сказку «Репка»».

Проводя всю деятельность, интегрировались знания детей о пользе овощей для здоровья, а также традиции питания русского народа. В результате проведенной можно сделать выводы:

- Дети знают и называют блюда, которые в старину готовили из репы;

- Знают о пользе репы;
- Дети играют в подвижные и дидактические игры;
- Отличают репу от других овощей.

И сейчас в подтверждении моих слов, что дети научились и знают о пользе репы и блюд русской кухни, я предлагаю посмотреть фрагмент занятия с детьми «Путешествие в сказку «Репка»».

Как вы понимаете, что детский сад не может заложить детям все основы традиций, потому что в семье закладываются основы всех традиций и традиций питания в первую очередь. Я надеюсь на то, что после нашей сегодняшней встречи вы обратите внимание, какие традиции с приемом пищи сохранились в нашей жизни с давних пор. Отличается ли современная технология приготовления, от той, которую использовали наши предки, какие из старо – русских рецептов остались в приготовлении современной пищи. Что из того чем поживали на Руси до сих пор готовите вы в своих семьях. И если вы дадите ответы на эти несложные вопросы то, вся проводимая работа в детском саду будет считаться успешной по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни. А на сегодня наша встреча подошла к концу, я желаю вам всем здоровья. Спасибо за внимание.

## ЛИТЕРАТУРА

1. А.Некрылова «Круглый год. Русский календарь»// «Правда», 1989.
2. Н.Е.Веракса, А.Н.Веракса «Проектная деятельность дошкольников», М.- «Мозаика – Синтез», 2014.
3. <https://www.maam.ru/detskij-sad/-puteshestvie-po-skazke-repka.html>
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2018/1019/detsko-roditelskiy-proekt-russkaya-narodnaya-skazka-repka>

