

Рецензия
на методическую разработку
проект «За одним столом с предками» (по дням земледельческого
календаря отечественные семейные традиции здорового питания)
«Осенины», представленную Осиповой Татьяной Ивановной,
инструктором по физической культуре
муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения № 35 «Солнышко»
х. Родниковский
муниципального образования Новокубанский район

Методическая разработка составлена Осиповой Татьяной Ивановной и предназначена для педагогов ДОУ. Количество страниц- 88.

Автор методической разработки обращает внимание на культуру здоровья как базовой ценности и распространение здорового образа жизни, которые вошли в число основных задач в сфере сбережения детей и укрепления благополучия семей, перечисленных в утвержденной президентом РФ Стратегии комплексной безопасности детей до 2030 года. В соответствии с данной стратегией система образования должна ориентироваться на выполнение ее основных задач: сохранение здоровья детей и воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций.

Поэтому педагог в своей разработке обращается к проверенным многими столетиями и поколениями народным традициям создания здорового образа жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработки заключается том, что дошкольное образование является первой ступенью системы образования Российской Федерации, поэтому уже на этом этапе необходимо уделять внимание вопросам изучения исконно русских кулинарных обычаев и традиций, целебным свойствам и пользе блюд традиционной русской кухни, особым традициям в убранстве стола и приготовлении пищи, традициям этикета, режиму питания, народным календарным праздникам. Ведь чем раньше у ребенка будут сформированы правильные навыки питания, тем они прочнее закрепятся, станут привычкой в детском возрасте и необходимостью в зрелом.

В основу содержания данной разработки лег народный земледельческий календарь «Круглый год» А. Ф. Некрыловой. На основе анализа выявлены праздники народного земледельческого календаря, 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 Образовательной программой ДОУ.

Новизна рецензируемой работы заключается в создании педагогом системы работы, направленной на формирование у детей, родителей и педагогов основы культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни, через использование праздников земледельческого календаря на основе проектной технологии - тематических недель, объединяющих традиции правильного питания со всеми видами деятельности детей.

Положительным моментом в представленной на рецензирование работе, является подробное методическое описание вопроса. В качестве приложений в разработку включены различные материалы, призванные помочь в организации работы со всеми участниками образовательных отношений, что несомненно, особенно ценно в практической деятельности других педагогов.

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

09.09.2024г.

Рецензент:
специалист МБУ «ЦРО»

И.В. Иванова

Директор МБУ «ЦРО»

С.В. Давыденко





Управление образования муниципального образования

Новокубанский район

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное
учреждение детский сад № 35 «Солнышко» х.Родниковский

Муниципального образования Новокубанский район

Осипова Татьяна Ивановна

Методическая разработка

ПРОЕКТ

**«За одним столом с предками» (по дням зем-
ледельческого календаря русские семейные
традиции здорового питания)**

«Осенины»

х. Родниковский

2024г.

Автор – составитель Осипова Т.И., методическая разработка проект «За одним столом с предками» (по дням земледельческого календаря русские семейные традиции здорового питания) «Осенины»– Новокубанск 2024 г.- 92 с.

Сведения об авторе: Осипова Т.И., инструктор по физической культуре 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:

Иванова И.В., специалист 1 категории 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 выявлен праздник «Осенины». Содержание праздника способствует приобщению детей, родителей и педагогов 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 Образовательной программой ДОО. Представлена система работы на основе проектной деятельности - тематических недель, объединяющих традиции правильного питания с другими видами детской деятельности, организация открытого пространства – на основе социально-педагогического партнерства.

В качестве приложений в методическую разработку 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	5-9;
Содержательная часть	9-19;
Приложение 1	20;
Сценарий спортивно-музыкального праздника «ОСЕНИНЫ» для детей старшего возраста	20-29;
Приложение 2	29;
Час здоровья «Осенины –для здоровья именины» (проводится на свежем воздухе во время прогулки)	29-34;
Приложение 3	34;
Рассказ о празднике «Осенины» (для детей)	34-36;
Приложение 4	36;
Комплексы утренней гимнастики	36-44;
Приложение 5	44;
Картотека дидактических игр	44-45;
Приложение 6	46;
Картотека подвижных игр	46-51;
Приложение 7	51;
Хороводные игры	51-54;
Мнемотаблица для разучивания хоровода «Урожай собирай»	54-55;
Приложение 8	55;
Пальчиковая гимнастика	55-56;
Приложение 9	56;

Консультация для педагогов.....	56-59;
Приложение 10.....	60;
Устный журнал для педагогов.....	60-69;
Приложение 11.....	69;
Мастерские здорового питания для родителей День русской кухни. «Формула правильного питания. Как питались на Руси.....	69-86;
Приложение 12.....	86;
Пословицы и поговорки о труде.....	86-88;
Литература.....	89-90;

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 является культура здоровья человека как базовой ценности и распространение здорового образа жизни, которые вошли в число основных задач в сфере сбережения детей и укрепления благополучия семей, перечисленных в утвержденной президентом РФ Стратегии комплексной безопасности детей до 2030 года. В соответствии с данной стратегией система образования должна ориентироваться на выполнение ее основных задач: сохранение здоровья детей и воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций.

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. 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.

В Краснодарском крае в рамках здоровьесберегающей образовательной деятельности происходит трансформация технологий и содержания обучения и воспитания детей в соответствии с ФГОС, распространяются эффективные модели формирования культуры здорового образа жизни для всех участников образовательных отношений.

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 об-

раза жизни через приобщение к кулинарным традициям, обычаям русского народа, соответствовать возрастным и психологическим особенностям дошкольного возраста и может быть интегрировано с 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 инструктору по физической культуре необходимо тесно сотрудничать с воспитателями и родителями, проводить предшествующую работу с детьми:

- создание развивающей среды в группе и физкультурном зале
- наблюдение во время туристических походов за изменениями в природе;
- включение в физкультурные занятия, досуги и развлечения элементов произведений устного народного творчества, о полезных продуктах, о традициях русского гостеприимства и др. (заклички, русские народные подвижные и хороводные игры, календарные песни и т.д.), а так же авторские произведения;
- разучивание песенок, танцев, хороводов, подвижных народных и

дидактических игр.

- использование ИКТ (презентации, интерактивные путешествия).

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

4. В старшей 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.

Воспитывать ребенка необходимо на народных традициях и правилах, по которым веками жила Россия. Но при этом нужно помнить и о сегодняшнем дне. Вместе с детьми постоянно проследживать связь между стариной и днем настоящим, закрепить у ребенка сознание того, что он не только заботливый хозяин своей Родины, но заботливый хозяин своего здоровья.

И если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всемирно» – семья, детский сад, общественность.

Выход из создавшейся ситуации мы видим в разработке и внедрении новых форм организации дошкольного образования, способных повлиять на образ жизни семьи в интересах ребенка,

сохранения и укрепления его здоровья не только физического, но и духовного

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАТЬ

Проект с детьми старшего возраста

Тип проекта: физкультурно-познавательный

Продолжительность: краткосрочный(3 недели).

Участники проекта: инструктор по физической культуре, воспитатели, дети старшего возраста, родители воспитанников.

Актуальность.

На каждом историческом этапе развития человечества существовали разные ценности, но, пожалуй, единственной поистине вечной ценностью осталось – здоровье. Простые люди и великие ученые задавались одним и тем же вопросом: «Как сохранить и укрепить здоровье?». Актуален этот вопрос и по сей день. Ответы на него пытаются найти медики и педагоги, психологи и экономисты, художники и спортсмены. Особое внимание уделяется формированию и укреплению здоровья ребенка.

Рассматривая особенности русского характера, мы не можем обойти вниманием тот факт, что этническая ментальность и культура народа, как материальная, духовная так и физическая, неразрывно связаны между собой: не могут прочно стоять «стены» нашей материальной культуры без крепкого «фундамента». Подобным «фундаментом» выступает здоровье человека.

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 нельзя назвать здоровым.

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего состоит питание ребенка с первых дней его жизни, а также от режима питания.

Питаясь блюдами, приготовленными из натуральных продуктов по рецептам наших прадедов, такие люди не знают проблем с пищеварением, кожей и лишним весом.

Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой местности есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Пища является основой здоровья, 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.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире, приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению своих детей.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). В современном мире проблема детского питания стоит очень остро. Поэтому так важно научить наших детей питаться правильно. Огромное значение имеет агрессивная реклама совсем неполезных продуктов. Невнимание близких взрослых к проблеме правильного питания, с одной стороны, и агрессивная реклама различных вредных продуктов и напитков – с другой, обостряют эту проблему и в нашей стране. Поэтому важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Проблема: в данном проекте мы обратились к теме здорового питания. При беседе выяснили, что практически все участники образовательных отношений не обладают достаточными знаниями по этой теме. Недостаточное знание народных традиций, обычаев. Представления о русской культуре отрывочны и поверхностны, так как в современной жизни почти отсутствуют предметы народного быта. Кроме того, давно забыты и редко используются в народные

подвижные игры, в разговорной речи потешки, пословицы, поговорки, которыми так богат русский язык. В связи с этим теряется связь между поколениями. Это ведет к ослаблению патриотизма, любви к Родине, русскому народу.

Гипотеза: в настоящее время назрела необходимость обращения к истокам народной культуры. Традиции существовавшие, в старину забылись новым поколением. Поэтому важно познакомить с ними детей, родителей и педагогов, приобщить к истокам народной культуры и правильного питания на Руси и в настоящее время. Эти задачи можно решить, используя праздник народного земледельческого календаря «Осенины».

Цель: приобщать детей, родителей и педагогов к исконно русским традициям питания, как одной из составляющих здорового образа жизни на основе праздников земледельческого календаря.

Задачи проекта:

Воспитательные:

- *способствовать развитию навыков здорового образа жизни,
- *приобщать всех участников образовательных отношений к совместной деятельности направленной на популяризацию исконно-русских традиций правильного питания .
- *формировать положительное отношение к организации двигательной активности.

Развивающие:

- *Развивать познавательную активность, физические навыки.

*формировать положительную этническую идентичность через «погружение» в мир русской культуры и осознание себя в традиции;

Обучающие:

*познакомить детей с земледельческим календарным праздником «Осенины», используя народные предметы, обычаи.

*расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания, обращать внимание на полезность для человека здоровых продуктов.

*уточнять знания о процессе приготовления русских блюд из овощей и фруктов.

*дать детям понять, что овощи и фрукты должны являться ежедневными продуктами питания.

Ожидаемый результат:

Для детей:

- имеют элементарные представления о традициях правильного питания, о традициях русской кухни, на основе праздника земледельческого календаря «Осенины»;
- повышение речевой активности, получение необходимых знаний об овощах и блюдах русской кухни.
- знают и умеют организовать русские народные подвижные игры, хороводы.

Для родителей:

- знают о празднике земледельческого календаря «Осенины». Знают о традициях правильного питания, о традициях русской кухни.

- повысился интерес к здоровому образу жизни, используя мудрый опыт наших предков.
- вовлеченность в образовательный процесс и деятельность детей в группе.

Для педагогов:

- пропагандируют здоровый образ жизни, традиции, обычаи питания, особенности уклада жизни наших предков, на основе земледельческого календаря.
- убежденность педагогов в необходимости и важности возрождения и сохранения русской национальной кухни;
- сформированы знания о русской кухне, праздниках земледельческого календаря.

Подготовительный этап.

- Разработка проекта. Составление рабочего плана реализации проекта.
- Взаимодействие с педагогами по организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала и группового помещения.
- Изучение методической литературы по теме проекта.
- Подбор наглядного материала, стихов, загадок, пословиц о хлебе, труде, русских народных подвижных игр и хороводов по теме проекта.
- Подбор иллюстраций по теме проекта «Осенины».
- Подбор музыкального материала для использования во время проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий и праздников..

- Подбор наглядного материала к дидактическим играм «Посади овощи на грядку», «Найди тень»; музыкально – двигательным играм «Огородные ритмы», «Урожайный оркестр».
- Подбор технических средств: (мультфильмы по сказкам В.Сутеева «Веселый огород», «Дядя Миша», «Яблоко», «Огород», «Веселые человечки»).
- Разучивание театрализованных постановок «Спор овощей» «Репка», «Колобок».
- Подготовка презентаций «Праздник Осенины», «В старину едали деда»», «Вкусно и полезно».
- Разработка сценариев мероприятий с родителями и педагогами
- Разработка рекламного постера «Осенины».

Основной этап.

Деятельность по реализации проекта по образовательным областям.

Тема (название праздника земледельческого календаря, цель, итоговое мероприятие по теме)	Вид деятельности	Формы организации совместной взросло дет-ской (партнерской) деятельности	Старший возраст
Календарный праздник земледельческого календаря «Осенины». Цель: формировать у детей родителей и педагогов основы культуры питания, как одной из составляющих ЗОЖ с помощью исконно русских традиций земледельческого календаря через народный праздник	Коммуникативная	Беседы. Ситуативный разговор и речевая ситуация. Отгадывание и составление загадок. Составление описательных рассказов. Составление повествовательных рассказов	«История, смысл, традиции». «Матушка - Осенины». «Осенние витамины» (формирование у детей представления о пользе овощей и фруктов, о здоровой и полезной пище). Беседа «О труде людей осенью» Беседа «Об овощах» Загадки «Веселый огород».
	Познавательно-исследовательская	Экскурсии. Встречи с интересными людьми (родители, сотрудники детского сада, социальные	Виртуальная экскурсия «В гостях у Осенины»; «Польза овощей для здоровья»; «Праздник Осенины», « В старину едали деды» Туристический поход «Овощные закрома» в огородную бригаду подшефного хозяйства. «Вот он хлебушек душистый» этапы приготовления теста для хлеба (с бабушкой воспитанницы) «Капустные посиделки» (Засолка капусты по старинному русскому рецепту с ба-

		Дидактические игры	«Найди тень» (учить детей находить заданные силуэты овощей; развитие зрительного восприятия, внимания, логического мышления; развитие приемов зрительного наложения) «Посади овощи на грядку» (развитие мелкой моторики, зрительно- моторных координаций, закрепление знаний «Овощи»). «Подбери по цвету»(упражнять в умении соотносить цветные карточки с цветом предмета, закрепить умение правильно их называть)
	Ознакомление с художественной литературой	Чтение худ. произведений Разучивание стихотворений. Разучивание пословиц поговорок о труде. Обсуждение	Ж.В. Андриевская «Календарные традиции русского народа » Н.Носов «Огурцы», Рнс «Вершки и корешки», «Колобок», «Репка». В.Коркин «Что растет на грядке» «Осень славная пора» Сл.Волгиной. «Рыжик» В.Мусатов «Овощи и фрукты», «Злаковые растения»
	продуктивная	Творческая Мастерская	Создание фотоколлажа по теме проекта. Изготовление постера по празднику «Осенины» (приметы, пословицы, названия дней, о пользе овощей, рецепты приготовления исконно-русских блюд)

	музыкальная	Слушание русских народных песен Танцы Пение.	«Кубанские казаки – Урожайная «Огородная-хороводная - Есть у нас огород» Группа Золото – Урожайная, Урожайный Хип Хоп Спортивный танец « Рыжики», Хоровод «Здравствуй осень», «Мы вокруг калинушки», песня «Мы корзиночки несем», «Огородная – хороводная». Песня «Колосок» Театральные постановки «Колобок», «Репка», «Колосок» <i>Итоговое мероприятие по земледельческому календарю народный музыкально- спортивный праздник «Осенины»</i>
--	-------------	---	--

Заключительный этап.

Итоговое мероприятие по земледельческому календарю народный музыкально-спортивный праздник «Осенины».

Проведение методического мероприятия с педагогами. Устный журнал "Необходимость возрождения традиций русской национальной кухни для сохранения здоровья подрастающего поколения".

Проведение Дня русской кухни с родителями. Мастерские здорового питания «Формула правильного питания. Как питались на Руси»

Сценарий спортивно-музыкального праздника

«ОСЕНИНЫ»

для детей старшего возраста

Цель: приобщение детей и родителей к исконно русским традициям питания, как одной из составляющих здорового образа жизни на основе праздника земледельческого календаря «Осенины»

Задачи:

- *Создание положительного эмоционального настроения детей;*
- *Воспитание чувства гордости за традиции своего народа;*
- *Совершенствование знаний о русских блюдах, об их пользе для здоровья, о празднике земледельческого календаря «Осенины»*
- *Закреплять умение выступать на сцене, чувствовать себя уверенно;*
- *Закреплять коммуникативные навыки*

Материал и оборудование:

Зал украшен в народном стиле. На столах корзины с овощами, фруктами и грибами, ваза со злаками, поднос с караваем. Грамзапись русских народных мелодий.

Ход проведения

Хозяюшка: Здравствуйте, люди добрые!

Рады видеть вас в нашей горнице.

Прошла осень - все овощи собраны, в погреба убраны, можно и повеселиться. Кто знает, как раньше назывался праздник урожая?

Зрители: Оспожники, Осенины.

Хозяюшка: Праздновали в старину, этот праздник целую неделю.
Чем богаче собранный урожай, тем продолжительней праздник, а
отмечали его хождением в гости, хлебосольным столом; пели, хо-
роводы водили, рукодельничали.

А вот и добры молодцы, да красны девицы к нам пожаловали!

*Детей в народных костюмах под русскую народную мелодию вхо-
дят в зал, выполняя перестроение.*

Хозяюшка : Здравствуйте, гости дорогие!

Дети: Здравствуй, хозяйюшка!

Хозяюшка: Давно я вас поджидаю, праздник не начинаю.

Если на деревьях листья пожелтели,

Если в край далекий птицы улетели,

Если небо хмурится, если дождик льется

Это время года осенью зовется.

Назовите признаки осени.

Ответы детей: Меняют цвет и опадают листья, становится холод-
нее, идут дожди, реже выглядывает солнце, птицы собираются в
теплые края, насекомые прячутся и др. (приметы из земледельче-
ского календаря)

Хозяюшка: Нынче Осенины празднуют на Руси, кого хочешь ты
спроси.

Люди на полях трудились, и нисколько не ленились,

Урожай все собирали да на зиму запасали.

Ребенок:

Осень, осень, в гости просим,

Погости недель восемь

С обильными хлебами,
С высокими снопами,
С листопадом и дождем,
С перелетным журавлем

Ребенок:

Осень славная пора
Осень любит детвора
Сливы, груши, виноград
Все поспело для ребят.

Исполняют песню «Здравствуй Осень». Муз.В.Витлина.

Хозяюшка: У матушки Осени трое сыновей, трое осенних месяцев.
Кто знает, как их зовут?

Ответы детей: Осенние месяцы - сентябрь, октябрь, ноябрь.

Хозяюшка: В народе сентябрь месяц называли листопадничек, хмурень. Как вы думаете, почему сентябрь именно так называли?

(ответы детей). Сентябрь - Хмурень, потому что погода начинает хмуриться и капризничать. Сентябрь – листопадничек, потому что осенью, когда начинают падать листья с деревьев, у зайчихи рождается зайчата. Осенних зайчат называют листопадничками.

Хозяюшка: Говорили: « В сентябре и лист на дереве не держится»

Ребенок:

И в саду, и в поле тоже
Осени товар разложен
И на грядке в огороде,
И на дереве в лесу,
А еще у нас в народе

Хвалят осень за красу.

Хозяюшка: Какой урожай собирают осенью?

Ответы детей: Осенью собирают урожай овощей, фруктов, грибов. С полей убирают злаки – пшеницу, рожь, ячмень.

Хозяюшка: Урожай везде поспел, все берут корзинки.

Что ходили собирать, вам придется угадать.

Хозяюшка загадывает загадки, на экране появляются отгадки и овощи кладут на поднос.

Загадки:

1.Этот овощ тыкве брат-

Тоже с виду толстоват

Лег под листик на бочок

Между грядок (кабачок)

2.Летом в огороде – свежие, зеленые

А зимою в бочке – жёлтые, соленые

Отгадайте, молодцы

Как зовут нас? (огурцы)

3.На жарком солнышке подсох

И рвется из стручков (горох).

4.В огороде хоть росла,

Знает ноты соль и фа (фасоль)

После загадок дети исполняют песню-хоровод «Мы корзиночки несем» Филиппенко.

Ребенок: Полезные свойства кабачка - кабачок известен как эффективное средство для уменьшения веса, имеющее большую пита-

тельную ценность. Укрепляет здоровье глаз, сердца, и предотвращает все болезни, которые появляются из-за дефицита витамина С.

Ребенок: Полезные свойства гороха - горох способен нормализовать работу органов пищеварения и избавить от проблем с кишечником. Горох полезен от кожных заболеваний.

Ребенок: Полезные свойства фасоли – фасоль богата минералами, особенно железом. Фасоль полезна при пищевых отравлениях.

Хозяюшка: Правильно ребята, вы сказали. Какие еще овощи и фрукты вы знаете? (*Ответы детей*)

Хозяюшка: Молодцы, ребята.

За сентябрем идет месяц октябрь. Сентябрь пахнет яблоками, а октябрь - капустой. Октябрь месяц не простой, стол осенний не пустой. В октябре начинают квасить капусту. Давайте и мы с вами засолим капусту на зиму.

Проводится русская народная подвижная игра « Капустка ». обозначается круг- «огород». На середину круга высыпается бутфорская капуста. Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». Хозяин изображает движениями то, о чём поет.

Я на камушке сижу,
Мелки колышки тешу,
Мелки колышки тешу,
Огород свой горожу.
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибежали
Волк и лисица,

Бобер и куница,
Заинька усатый,
Медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого хозяин поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесёт «капусты», объявляется победителем.

Хозяюшка: Как вы думаете, почему в старину и сейчас люди так любят капусту?

Ребенок: Потому что она вкусная и полезная. В ней много минеральных солей, Сахаров, витаминов. Больше всего полезных веществ содержится в кочерыжке. А вот каротин — витамин роста — находится во внешних зеленоватых листьях. Главный витамин — аскорбиновая кислота (витамин С) — сохраняется в квашеной капусте так же, как в живом кочане. Этот витамин бодрости усиливает в человеке работоспособность. Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм. Оказывается капуста еще и лечебная, листья, толченые, смешанные с яичным белком прикладывают к ожогам.

Она полезна для лечения гриппа, кашля, бронхита.

Хозяюшка: Ребята как можно приготовить капусту?

Ребенок: Ее можно тушить, жарить, заквашивать, замораживать, выжимать.

Хозяюшка: Давайте поиграем. Вы должны вспомнить названия блюд, где используют в приготовлении капусту.

*Словесная игра «Назови блюда из капусты» (капустный пирог, пи-
рожки с капустой, капустные котлеты, салат из белокочанной
капусты, тушеная капуста, солянка из капусты, голубцы, кваше-
ная капуста).*

Хозяюшка: В лесных кладовках у осени много ягод и грибов.

Какие грибы вы знаете?

Ответы детей: В лесу собирают боровики, белые грибы, сыроеж-
ки, лисички, маслята, подберезовики, подосиновики.

Ребенок:

Под сосной

В хвоинках рыжих

Не ищи весною рыжик

Рыжий рыжик

Рыж не зря:

Рыжик вестник октября.

Эй ребята озорные, рыжики лесные

Прибегайте поскорей, да танцуйте веселей

Покажем мы все дружно, как веселится нужно.

Спортивный танец «Рыжики».

Ребенок:

Мы в лесу с тобой гуляли

И грибочки собирали

Раз грибок, два грибок

Вот и полный кузовок.

Ребенок:

Да грибы искать не просто

Они маленького роста
Прячутся под елками
Засыпаны иголками.

Вместе:

Вы ребята не зевайте
А грибочки собирайте.

Хозяюшка:

С бугорка на бугорок
Ходим мы в лесочке
Под осиной и сосной
Мы найдем грибочки.

Подвижная игра «Грибы пойдем собирать»

Хозяюшка: Весь месяц у хлеборобов горячая пора. Им нужно успеть собрать урожай до холодов. Какой урожай собирают на полях?

Ответы детей: на полях собираю пшеницу, овес, рожь, ячмень, гречку.

Ребенок:

Осень хлебосольная, накрывай пиры,
Полюшко раздольное принесло дары.
Хлеба нынче вволюшку, хлебушек высок
Поклонюсь я полюшку, гнется колосок.

Подвижная игра «Тра-та, та, из колхозного двора выезжают трактора»

Хозяюшка: Да, ребята хлеб - основной продукт питания во все времена.

Ребенок: Очень важно бережно относиться к хлебу. На Руси был обычай — сгрести в ладонь хлебные крошки со стола и съесть. В старину люди обращались к *хлебу на «Вы»*, высказывали хлебу своё почтение, называли его «Хлеб-батюшка». Пренебрежение к хлебу — когда большие и маленькие куски кидаем в мусорное ведро. Хлебушек так вольно, как теперь, не всегда лежал на столе.

Дидактическая игра «Угадай на вкус хлеб» (серый и белый хлеб)

Хозяюшка: Правильно ребята, всякая пища приедается, а хлеб никогда. Как вы уже сказали, что русские люди относились к хлебу с уважением - не крошили, не роняли, и пословиц много про это сочиняли.

Какие пословицы про хлеб вы знаете?

1. Хлеб - всему голова.
2. Без соли не вкусно, без хлеба не сытно.
3. Хочешь, есть, калачи-не сиди на печи.
4. Будет хлеб- будет и обед.
5. Хлеб да вода мужицкая еда.

Исполняется песня «Колосок».

Хозяюшка: Земля — матушка щедро отдает урожай, в который люди вложили много труда. Какие пословицы о труде вы знаете?

1. Сделал дело - гуляй смело.
2. Терпенье и труд все перетрут.
3. Дело мастера боится.
4. Землю солнце красит, а человека труд.
5. Кто не работает, тот не ест.

Хозяюшка. Ну а мы- то с вами хорошо потрудились, а кто хорошо трудится, тому и каравай сам в рот просится!

Хозяюшка: Хлеб – главное богатство нашей страны и его нужно беречь!!! Хлеб в крестьянской семье всегда резал хозяин – глава семьи. И хлеб никогда не клали на голый стол, только на скатерть или рушник. *(Выносятся каравай)*

И с хорошим урожаем, и с румяным караваем

Угощение принимайте, всех ребят вы угощайте!

Дети под русскую мелодию уходят из зала с перестроением.

Приложение 2

Час здоровья

«Осенины –для здоровья именины»

(проводится на свежем воздухе во время прогулки)

Программные задачи: Дать детям представления о празднике земледельческого календаря «Осенины», учить видеть и наблюдать изменение в природе, соотносить их с приметами земледельческого календаря; воспитывать любовь к родному краю, к традициям и обычаям русского народа. Дать знания о пользе овощей для здоровья. Познакомить с блюдами русской кухни из овощей в старину и в настоящее время.

Ход

Инструктор приглашает детей на спортивную площадку.

Инструктор. *Загадка об осени:*

Пришла без красок и без кистей

И перекрасила все листья;

Дни стали короче, длиннее стали ночи.

Кто знает, кто знает, когда это бывает? (*Осенью*).

- По каким приметам вы узнали осень? Сейчас какое время года?

Какой месяц осени? (*Ответы детей, разговор о приметах осени в земледельческом календаре,*

Народные приметы:

Много паутинок, летающих по ветру – к ясной осени и холодной зиме.

Много желудей в сентябре на дубу – к лютой зиме.

- Ребята, вспомните летние вечера – рано ли смеркалось?

Когда наступал вечер, включали ли вы свет дома? (Нет) А почему? (Потому, что на улице было светло).

Летом дни длиннее, а сейчас, осенью, они становятся короче, к вечеру уже темнеет.

Недаром говорится: «Осень – перемен восемь». Как и у каждого времени года, у осени три месяца, какие?: (сентябрь, октябрь, ноябрь). А как эти месяцы называются в земледельческом календаре? (*ответы детей*). И каждый месяц не похож на другие, да и сам по себе каждый месяц вначале один, а к концу – другой. Самый красивый месяц – сентябрь. В первые дни в зеленом кокошнике и в таком же платьице, а к концу в ярком пышном золотом уборе, в пурпурных и багряных одеждах.

Инструктор. Милые дети, сегодня мы будем праздновать Осенины – осени именины! Осень – пора щедрая, богатая, хлебосольная! На огородах созрели овощи, в полях – хлеба, в лесах – грибы да ягоды.

Издавна русский народ праздновал осенины как особый радостный праздник – праздник благодарности природе за щедрый урожай.

Ребенок (*Чтение стихотворения Т. Шорыгиной.*)

Гроздья алые калина
Наклонила над водой
Нынче праздник – Осенины,
День прозрачный, золотой.
Нашей матушке – земле
Низкий отдадим поклон,
И речной воде – быстрице
Мы поклонимся потом.

Ребенок
Солнце, что вставало рано;
Хвалим мы за урожай,
Из муки печем овсяной
Сдобный, пышный каравай.
Угостим мы караваем
И коровок, и коней,
Ведь они нам помогали
И трудились много дней.

Инструктор. Все лето крестьяне работали от зари до зари в поле, на огородах. - Подскажите мне, ребята, что же они выращивали на полях, на огородах. (*ответы детей*)

От того, что все дни они были заняты, людям не хватало времени заниматься домашними делами! И вот, наконец, вся работа закончена: собран урожай, посеяны озимые. Настало время и для домаш-

них дел. Надо засолить огурцы, помидоры, заготовить картофель, лук.

- Какие вы еще знаете овощи? (*Ответы детей – капусту, свеклу, редьку*).

- А кто знает, какие овощи полезные и чем? (*ответы детей*)

- А какие блюда русской кухни готовят из этих овощей?

Инструктор: А теперь пришла пора, поиграть нам детвора.

Игра «Капуста»

Игроки стоят за кругом. А в круге водящий – хозяин.

Хозяин поет и выполняет движения по смыслу:

Я на камушке сижу,
Мелки колышки тешу,
Огород свой сторожу,
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибегали
Волк и лисица,
Бобер и куница,
Заяц усатый,
Медведь толстопятый.

Дети стараются забежать в огород, схватить капусту и убежать. Кого хозяин запятнает, выбывает из игры. Побеждает тот, кто унесет больше всех овощей.

Инструктор: Женщины вычищали избы, мыли окна, готовили зимнюю одежду, штопали ее, чинили.

- А как вы думаете, кто был главным помощником у мам? (Дети).

- На кого возлагалась основная работа по дому? (На женщину).

Инструктор. Поэтому на Руси эту пору называли «бабьим летом», оно продолжалось одну неделю, до 21 сентября. Устав от работы, девки (девушки, бабы (женщины, молодцы (парни) – вся деревня, выходили на улицу. Пели, плясали, водили хороводы, играли на гармониях, на балалайках, на ложках, играли в разные игры – веселились от души.

Хоровод «Мы вокруг калинушки, хороводы водим»

Инструктор. Ребята, а какие русские народные пословицы и поговорки про осень, собранные народом в земледельческом календаре вы знаете?

Осень – припасиха – зима – подбериха.

Холоден батюшка – сентябрь, да кормить горазд.

Холоден октябрь – батюшка, а ноябрь и его перехолодил.

Ноябрьские ночи до снега темны.

Если снег ляжет на сырую землю и не растает, то весною рано и дружно зацветут подснежники.

В ноябре снегу надует – хлеба прибудет.

Молодцы, ребята. Я вижу, что вы очень много знаете народной мудрости про осень, а сейчас давайте поиграем.

Подвижная игра «Картошка рассыпалась»

Выбирается водящий, он может сидеть на скамейке. Участники игры встают в хоровод. Это картошка (можно использовать ободки с изображением картошки). Дети идут по кругу, произносят слова:

Ах, картошка ты, картошка,

Кормишь ты честной народ,

Если есть картошка в доме

Будешь сытым круглый год!

Ведущий говорит:

А если картошка рассыпалась, что делать?

После этих слов, участники разбегаются, картошка как бы рассыпается. Водящий догоняет детей. Тех, кого догнал, ведёт к себе на скамейку, как бы собирает картошку.

Игра повторяется снова. На роль водящего можно выбрать другого ребёнка.

Инструктор:

Урожай мы весь собрали,

Уложили в закрома,

Не страшна с запасом нашим,

Даже лютая зима.

Будем мы из них готовить

Кулебяку, борщ, уху

Русских блюд мы знаем много

Перечислить не смогу.

А теперь пора прощаться,

надо зиму в гости ждать.

Осенины, Осенины

будем долго вспоминать.

Приложение3



Рассказ о празднике «Осенины» (для детей)

Народный праздник, издавна отмечаемый, — Осенины. Люди говорили: «Осенины — осени именины».

Как вы думаете, за что люди благодарят осень?

Осень — пора щедрая, богатая, хлебосольная! На грядках в огороде созрели овощи, в полях — хлеба, в лесах — орехи и поздние ягоды и грибы.

По народной традиции в день Осенин женщины выходили к воде — к берегам рек, озер и прудов. Старшая, из женщин держала овсяный каравай, испеченный из муки свежего помола. Вокруг нее молодые девушки водили хороводы, пели песни, славили щедрость земли, ее даров. Затем каравай делили на всех, ели его и кормили им домашний скот.

Крестьяне благодарили матушку-землю за добрый урожай, царицу- водицу — за богатые уловы рыбы, солнце — за тепло, а верных животных — за помощь и труд.

На Руси эту пору называли «бабьим летом», оно продолжалось одну неделю, до 21 сентября. Устав от работы, девки (девушки, бабы (женщины, молодцы (парни) — вся деревня, выходили на улицу. Пели, плясали, водили хороводы, играли на гармониях, на балалайках, на ложках, играли в разные игры — веселились от души.

Осенины

Гроздья алые калина

Наклонила над водой.

Нынче праздник — Осенины,

День прозрачный, золотой

Нашей матушке-землице

Низкий отдадим поклон

И речной воде-быстрице

Мы поклонимся потом.

Солнце, что вставало рано,
Хвалим мы за урожай,
Из муки печем овсяной
Сдобный, пышный каравай.
Угостим мы караваем
И коровок, и коней,
Ведь они нам помогали
И трудились много дней!

Приложение3

Комплексы утренней гимнастики

Цель: развивать двигательную активность детей, быть ловкими и внимательными. Выполнять уже знакомые виды ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающих упражнений. Формировать потребности к ежедневным занятиям и физическим упражнениям. Укреплять здоровье детей, через интеграцию информации о пользе овощей, названий блюд русской кухни из овощей, праздниках земледельческого календаря.

«Овощи и фрукты»

со стихотворным сопровождением

В огород мы все идём. (простая ходьба)
Урожай там соберём. (ходьба на пятках)
Грядки проверяем. (ходьба змейкой)
Змейкой мы шагаем.
Побежали дружно в сад. (бег змейкой)
Много фруктов там висят (Ходьба на пятках)

«Достанем фрукты на ветках»

И. П. – основная стойка

1. Руки вперёд, вверх, подняться на носки.

2. И. П.

Мы корзину возьмём,

грушу с ветки сорвём.

Чтобы грушу достать,

На носочки надо встать.

«Барыня капуста»

И. П. – сидя по-турецки, руки на поясе.

1 – поворот корпуса.

2 – И. П.

3 – поворот влево

4 – И. П.

На грядке выросла капуста.

Барыня-боярыня на грядке сидит,

Головой вертит.

«Кабачок греет бочок»

И. П. – лёжа на спине, руки за головой.

1. Повернуться на правый бок

2. И. П.

3. На левый бок

4. И. П.

Лежит на грядке молодец

Чуть-чуть похож на огурец.

Подставив солнышку бочок,

Растёт, толстеет ... (кабачок)

«Яблоки качаются на ветках»

И. П. Лёжа на спине, руки обхватывают согнутые в коленях ноги.

1-2-3-4- раскачивание вперёд – назад.

Дети яблони трясут.

Ждут когда яблочки упадут.

Яблочки качаются, только ухмыляются.

«Репка»

И. П. – сидя «по-турецки», ладони на коленях.

1. наклон влево

2. И. П.

3. наклон вправо

4. И. П.

Круглый бок, жёлтый бок.

Сидит на грядке кабачок.

Врос он в землю крепко.

Что же это? (репка)

«Собираем овощи и фрукты в корзину»

И. П. ноги врозь, руки вдоль туловища

1-2. наклон вперёд, потянуться к носкам ног

3-4. И. П.

Вот и Осень пришла,

Урожай нам принесла!

Спасибо дружно говорим.

Зимой её угощение едим.

«Ай, ай, мы собираем урожай»

И. П. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Прыжки чередовать с ходьбой.

Ай, ай, ай собираем урожай.

Двигайся не ленись.

За вишенкой потянись,

Прыгни, руку протяни.

Веточку к себе склони.

Чтоб наполнить кузовок

Подпрыгни ещё разок.

Утренняя гимнастика «Спор овощей».

Что такое огород? Овощей хоровод.

Перцы сладкие, помидоры гладкие.

С клубникой грядки, грабли и лопатки.

Ещё для порядка сторож Ванятка -

Пугало сердитое, соломою набитое.

Ходьба и бег за направляющим «змейкой». Дети заводят круг, взявшись за руки. Ходьба к центру круга Ходьба от центра

II. Игровая гимнастика. «Спор овощей»

Инструктор: Ой, ребята, а что это доносится с наших грядок. О чём могут спорить наши овощи? (ответы детей).

Инструктор: - А спорят наши овощи о том, кто же из них

И вкуснее, и нужней,

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Инструктор:

Горох:

Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

Я такой хорошенький, зелёный мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу!

И.п.: о.с.;

1 – наклонить голову вправо, руки на пояс; 2 – вернуться в и.п.

3 – наклонить голову влево, руки на пояс; 4 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный.

Указания детям: «Резких движений не делайте».

Инструктор:

Свёкла (важно)

От обиды покраснев свёкла проворчала:

Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала

Свёклу надо для борща, и для винегрета

Кушай сам и угощай - лучше свёклы нету.

И.п.: о.с., руки к плечам, локти в стороны.

1 – свести локти перед грудью – выдох; 2 – вернуться в и.п., вдох;

3 – локти отвести назад до сведения лопаток – выдох; 4 – вернуться в и.п., вдох;

Повторить 6 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

Инструктор:

Капуста.

Ты уж, свёкла, помолчи. Из капусты варят щи

А какие вкусные пирожки капустные!

Зайчики – плутишки, любят кочерыжки

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – поворот вправо, руки за спину – выдох; 2 – вернуться в и.п. – вдох;

3 – 4 – вернуться в и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину – выдох.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

Инструктор:

Огурец (задорно):

Очень будете довольны съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

И.п.: о.с., руки на поясе.

1 – поднять согнутую в колене ногу; 2 – отвести ногу в сторону;

3 – снова колено вперед; 4 – вернуться в и.п.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

Инструктор:

Редиска (скромно):

Я румяная редиска, поклонюсь вам низко – низко

А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

И.п.: упор на коленях.

1 – 2 – выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь.

3 – 4 – вернуться в и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть.

Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Инструктор:

Морковь (кокетлива):

Про меня рассказ не длинный, кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок, и грызи морковку-

Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

И.п.: стоя на коленях, руки опущены.

1 – сесть на пол вправо, руки на пояс; 2 – вернуться в и.п.;

3 – сесть на пол влево, руки на пояс; 4 – вернуться в и.п.;

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Индивидуальная помощь и поощрения.

Инструктор:

Тут надулся помидор, и промолвил строго...

Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного.

Самый вкусный и приятный, уж, конечно, сок томатный.

Витаминов много в нём, мы его охотно пьём.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах.

1 – наклон вперёд, коснуться пальцами рук ступней ног – выдох; 2

– вернуться в и.п. – вдох;

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Инструктор:

Лук.

Я – приправа в каждом блюде, и всегда полезен людям

Угадали? Я – ваш друг. Я – простой зелёный лук!

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – повернуться на левый бок, прижать ноги к животу; 4 – вернуться в и.п.;

Инструктор:

Картофель (скромно):

Я, картофель, очень скромн. Слова не сказал, я.

Но картофель очень нужен, и большим и малым!

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1 – 3 – подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 – поворот на 180 градусов.

Повторить 4 раза. Ходьба на месте, вновь повторить 4 раза.

Инструктор:

Спор давно кончать пора!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все, без исключенья,

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус, –

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее

Кто из вас нужнее.

III. Подвижная игра «Огуречик»

На игровой площадке обозначаются дом мышки и дом детей. Дети идут к дому мышки, проговаривая слова: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот кончик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет.

После этих слов дети убегают, мышка их догоняет. Пойманные дети выходят из игры.

Приложение 5

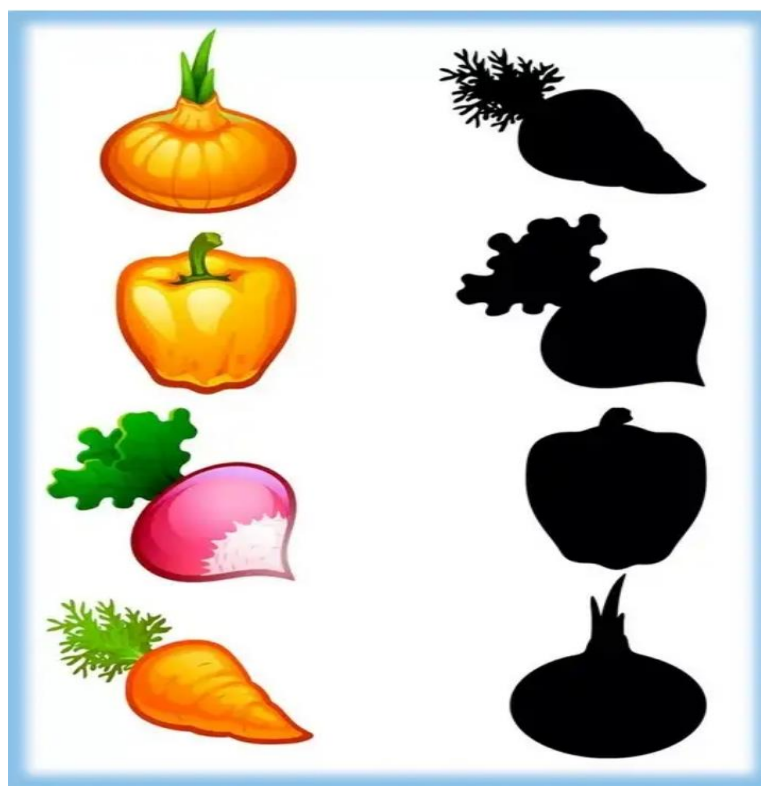
Картотека дидактических игр

«Найди тень»

Цель: учить детей находить заданные силуэты овощей.

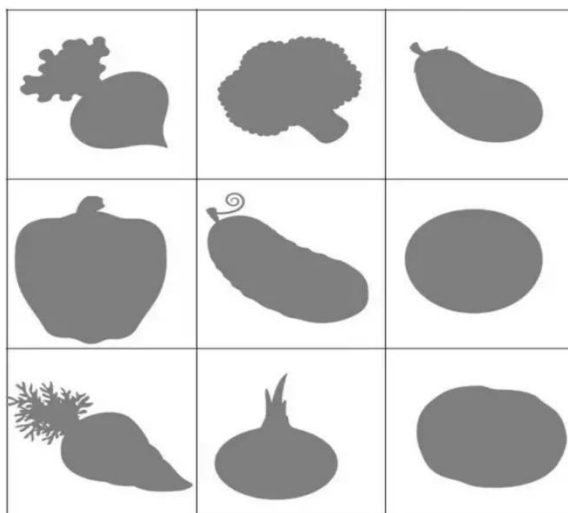
Задачи:

- Развитие зрительного восприятия, внимания, логического мышления;
- Развитие приемов зрительного наложения.
- Развивать познавательную деятельность.
- Развивать умение рассказывать о пользе овощей для здоровья, и в какие блюда русской кухни они добавляются.



«Посади овощи на грядку»

Цель: развитие мелкой моторики, зрительно - моторных координаций, закрепление знаний «Овощи». Развивать умение рассказывать о пользе овощей для здоровья, и в какие блюда русской кухни они добавляются.



«Подбери по цвету»

Цель: упражнять в умении соотносить цветные карточки с цветом предмета, закрепить умение правильно их называть. Развивать умение рассказывать о пользе овощей для здоровья, и в какие блюда русской кухни они добавляются.



Картотека подвижных игр

Русская народная игра

«У медведя во бору»

Цель: Развивать внимание, ловкость, ориентироваться в пространстве .

Ход игры: Медведь выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами и ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору, грибы ягоды беру,
Медведь постыл, на печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходить из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов зачина. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

Русская народная игра

«Капуста».

Рисуется круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой». «Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

Я на камушке сижу,
Мелки колышки тешу.
Мелки колышки тешу,

Огород свой горожу,
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибежали
Волк и лисица, бобер и курица,
Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

Русская народная игра

«Капуста»

Дети берутся за руки цепочкой. Один – закручивает капусту, другой – последний в цепочке изображает «кочешок» - кочерыжку. Он стоит на месте, а водящий – первый в цепочке – закручивает всех остальных детей вокруг него под песенку.

«Уж мы вьем, вьем капустоньку,
Завиваем золотой кочешок.

Мы у батюшки в терему,
Мы у матушки в высоком»

Когда капуста завилась, один из детей начинает продавать ее другому, изображающему покупателя. Покупатель выбирает себе по 1-2 листочку (ребенку), постепенно разбирая весь кочан.

Русская народная игра

«Хозяюшка и работники»

Выбирается Хозяюшка. Все остальные дети- работники. Они ведут хоровод и поют.

Хозяюшка, хозяйюшка, нужны ли мастера
Хозяюшка, хозяйюшка, работать нам пора.
Хозяйка отвечает: Нужны мне плотник да столяры, чтобы дом сру-
бить смоглию
Дети показывают жестами заданную работу. Хозяюшка выбирает
лучшего работника. Дети продолжают петь:
Хозяюшка, хозяйюшка, нужны ли мастера
Хозяюшка, хозяйюшка, работать нам пора.
Хозяйка отвечает: Пастухи мне нужны, чтоб коров пасти смогли.
Дети изображают пастухов. Хозяйка выбирает лучшего работника.
Дети продолжают петь:
Хозяюшка, хозяйюшка, нужны ли мастера
Хозяюшка, хозяйюшка, работать нам пора.
Хозяйка отвечает: Плясуны мне нужны, чтобы развеселить смогли.
Дети придумывают движения русской пляски. Хозяйка выбирает
лучшего танцора. В конце Хозяйка говорит выбранным детям: Кто
первый стул займет, тот хозяином в дом придет.
Дети бегают вокруг 1 стула. По сигналу хозяйки садятся.

Русская народная игра

«Огородник»

Один из играющих называет себя репой. Все встают в круг. Один
из участников игры-«огородник»-выходит на середину круга и сту-
чит палкой по земле.

Его спрашивают:

-Кто там?

-Огородник!

-За чем пришел?

-За репой!

После этого ответа все ведут хоровод, приплясывают и поют:

Сверху репа зелена, Посерёдке толста,

К концу востра, Прячет хвост под себя.

Кто к ней ни подойдет, Всяк за вихор возьмет.

Игрок-репа начинает убегать, огородник должен догнать.

Эстафета «Сбор урожая»

(овощи-фрукты, ящик и корзина)

Одна команда собирает фрукты, другая овощи. Участник берет овощ или фрукт кладет в свой ящик (корзину) , возвращается, передает эстафету.

Эстафета "Соберем съедобные грибы"

(карточки с картинками съедобных и несъедобных грибов)

Участники бегут к обручу, где разложены картинки разных грибов, выбирают съедобный, передают эстафету следующему игроку. По окончании соревнования все участники поднимают свои картинки

Эстафета «Картошка в ложке».

Участник обегает ориентир, держа на вытянутой руке ложку с большой картофелиной, передает следующему участнику команды. Если картофелина упала, кладет в ложку и продолжает бег. Бежать без картофелины нельзя!

Эстафета «Перенеси арбузы».

Шесть мячей разных размеров (по три для каждой команды). Перед каждым участником ставится задача: донести три «арбуза» до ориентира и вернуться назад. Тот, кто уронил «арбузы», собирает

их и продолжает движение к линии старта. Удержать три мяча в руках, да еще и бежать при этом — трудная задача. Поэтому двигаются игроки медленно и осторожно.

Эстафета «Овощи для супа, фрукты для компота»

Каждая команда получает корзинку и поднос. Участники одной команды собирают в корзину овощи для щей, другая команда собирает фрукты для компота.

Подвижная игра «Озорные грибочки»

Дети и ведущий встают в круг, водящий стоит в середине круга.

Мы весёлые грибочки /дети идут по кругу, взявшись за руки/

Мы растём на пнях и кочках /останавливаются, поднимаются на носки, приседают/

Любим прятаться, играть /топают ногами/

Ты попробуй нас догнать! /разбегаются/

Водящий догоняет детей. Игра повторяется снова.

Подвижная игра «Фрукты для компота»

Понадобятся 3 обруча разного размера - это банки. Ведущий вызывает детей по желанию, надевает им на голову ободки с изображением фруктов. Предлагает им занять место в большой банке. Для этого сначала ведущий кладёт на пол обруч большого размера. Под музыку фрукты двигаются по залу. Когда музыка заканчивается, фрукты занимают место в банке. Кому не хватает места, тот выбывает из игры. Ведущий хвалит фрукты, которые убрлись в первую банку. Игра повторяется вновь, ведущий убирает обруч большого размера и кладёт средний по размеру обруч. Участ-

ников для игры можно вызвать других. В третий раз обруч кладут маленького размера и наполняют фруктами третью банку.

Подвижная игра «Картошка рассыпалась»

Выбирается водящий, он может сидеть на скамейке. Участники игры встают в хоровод. Это картошка (можно использовать ободки с изображением картошки). Дети идут по кругу, произносят слова:

Ах, картошка ты, картошка,

Кормишь ты честной народ,

Если есть картошка в доме

Будешь сытым круглый год!

Ведущий говорит:

А если картошка рассыпалась, что делать?

После этих слов, участники разбегаются, картошка как бы рассыпается. Водящий догоняет детей. Тех, кого догнал, ведёт к себе на скамейку, как бы собирает картошку.

Игра повторяется снова. На роль водящего можно выбрать другого ребёнка.

Приложение 7

Хороводные игры:

Цель: продолжать знакомить с песнями, прививать любовь к музыке, уточнять знания об овощах (цвет, форма, где растут). Развивать память, внимание, речь.

Задачи:

-выучить текст песни и под руководством педагога драматизировать её.

-вызвать у детей положительные эмоции от инсценирования песни.

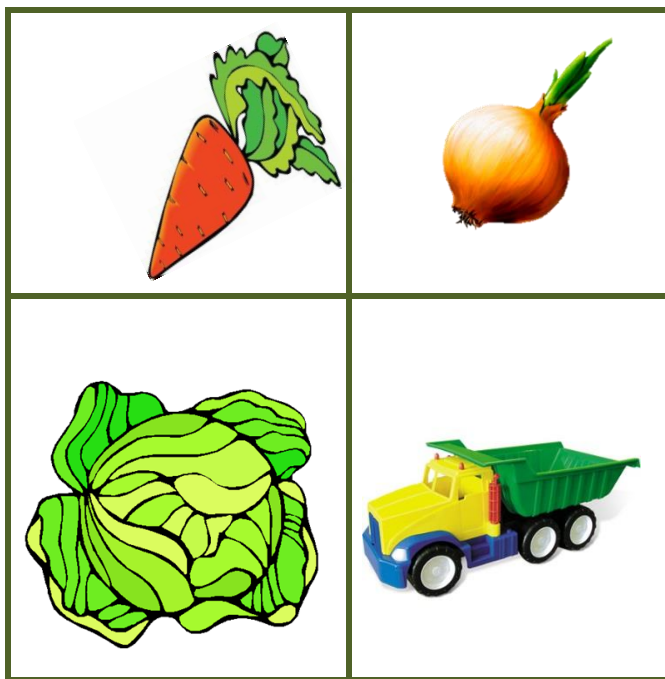
-закрепить знания об овощах.

-способствовать расширению словарного запаса, через сообщение знаний о пользе овощей для здоровья, какие блюда из них готовили в старину и в настоящее время, к какому празднику земледельческого календаря заканчивалась уборка всех овощей.

«Огородная-хороводная»

Есть у нас огород,
Там своя морковь растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, морковь, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
Там зеленый лук растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!
Ты, лучок, сюда спеши,
Ты немного попляши!
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас огород,
И капуста там растет!
Вот такой ширины,
Вот такой вышины!

Ты, капуста, к нам спеши,
Ты немного попляши,
А потом не зевай
И в корзину полезай!
Есть у нас грузовик
Он не мал, не велик.
Вот такой вышины, вот такой ширины.
Ты шофёр сюда спеши и немножко попляши.
А потом не зевай, увози наш урожай.
Мнемотаблица для заучивания хоровода «Огородная – хороводная»



Хоровод «Урожайная»

муз. А. Филиппенко, сл. Т.Волгина

1. Мы корзиночки несем,
Хором песенку поем.
Урожай собирай

И на зиму запасай!

Припев: Ой-да, собирай

И на зиму запасай!

2. Мы – ребята-молодцы,

Собираем огурцы,

И фасоль, и горох,

Урожай у нас неплох!

Припев: Ой-да, и горох,

Урожай у нас неплох!

3. Ты, пузатый кабачок,

Отлежал себе бочок,

Не ленись, не зевай,

А в корзинку полезай!

Припев: Ой-да, не зевай,

А в корзинку полезай!

4. Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

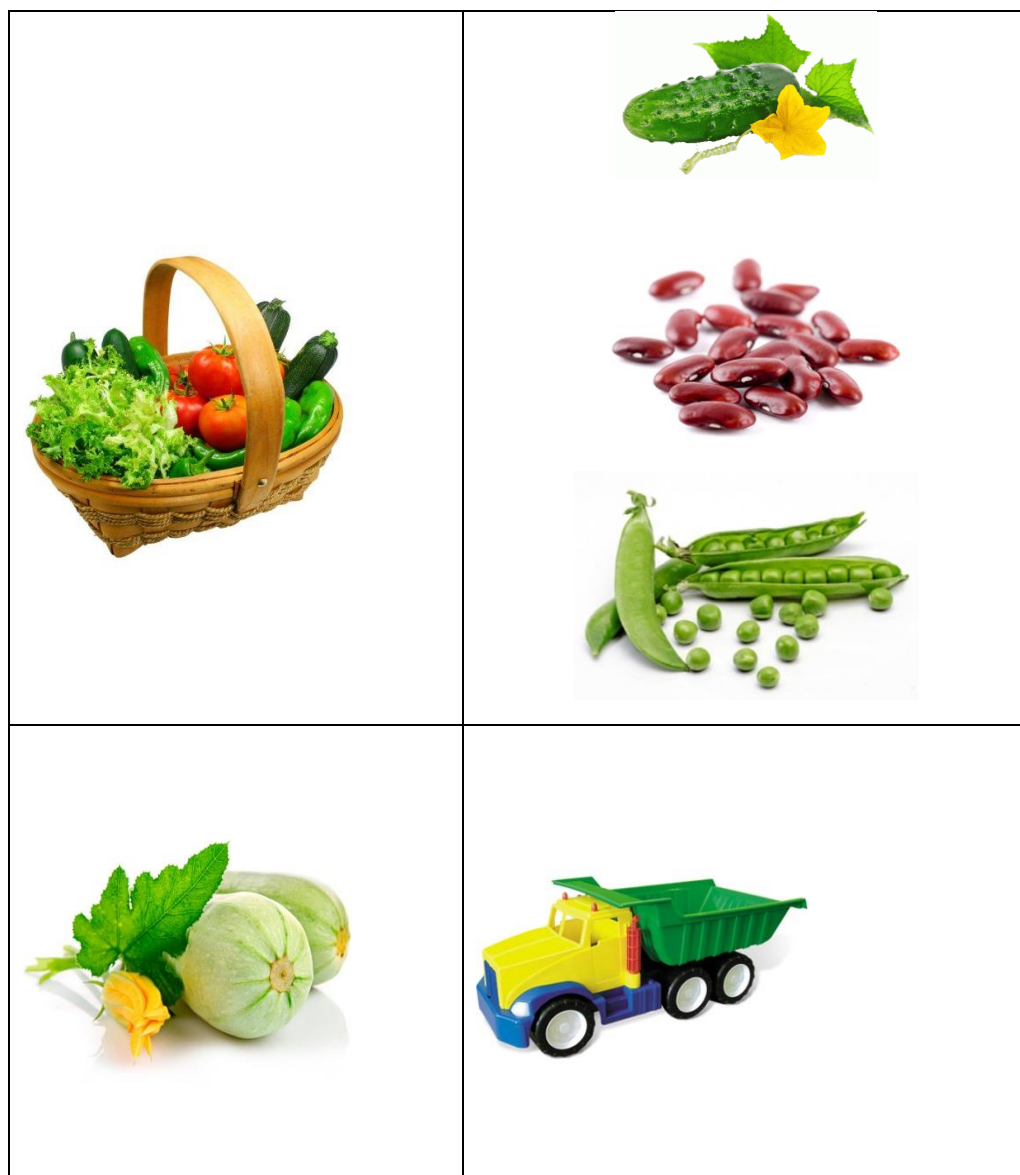
Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

Припев: Ой-да, отворяй,

Едет с поля урожай!

Мнемотаблица для разучивания хоровода «Урожай собирай»



Приложение 8

Пальчиковая гимнастика

«Мы капусту рубим, рубим»

Мы капусту рубим, (Дети делают резкие движения)

Мы морковку трем (Пальцы обеих рук сжимают в кулаки, двигают ими к себе и от себя).

Мы капусту солим, (Имитируют посыпание солью из щепотки.)

Мы капусту жмем. (Интенсивно сжимают и разжимают пальцы)

В кадку все утрамбовали (Потирают кулак о кулак.)

Сверху грузиком прижали. (Ставят кулак на кулак.)

«У нас на огороде»

(самомассаж фаланг пальцев, начиная с указательного до мизинца на правой руке, затем с мизинца к указательному на левой руке)

Вырос у нас чесночок,
Перец, томат, кабачок,
Тыква, капуста, картошка,
Лук и немножко горошка.

Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.

Прощай же на год,
(большой палец левой руки)

Наш друг – огород!
(большой палец правой руки)

Приложение 9

Консультация для педагогов

Народный праздник «Осенины»

(по земледельческом календарю отмечается 21 сентября)



Осенины – осенний праздник, который имеет несколько названий, среди которых – Праздник урожая. На Руси в этот день было принято прощаться с летом и встречать осень. Считалась,

что именно в этот день осенняя пора окончательно вступает в свои права.

Осенины, как известно, также связаны с днем осеннего равноденствия. Из этой консультации вы узнаете, как же возник праздник Осенины, как его отмечали наши предки, а также узнаете интересные факты об этом дне.

История праздника Осенины

Осенины начали отмечать еще в Древней Руси. В этот день люди провожали лето и встречали осень. Этот праздник был особенным и радостным для крестьян, так как работа на поле заканчивалась и они могли отдохнуть.

Праздник был посвящен богине плодородия, которую называли Мать Сыра Земля. Как известно, земля ассоциировалась с рождением чего-то нового, материнством, женским началом.



Люди считали, что в эти дни земля отмечает именины, а потом тоже отдыхает до весны. В это время ее нельзя было пахать, копать и т.д. Запрет действовал до праздника Благовещение– 7 апреля (по старому стилю 25 марта).

Традиции праздника Осенины

Осенняя пора всегда была радостным временем года для славян, так как работа в поле, наконец, заканчивалась.

В этот день крестьяне устраивали



народные гуляния, пели и плясали, пекли караваи. Также устраивались ярмарки и фестивали. Людей на входе встречали стражи: один из них был одет в костюм лета, а другой – осени. Взрослые приносили какие-то памятные вещи, а детям надо было отгадать загадки.

"Кто не работает, тот каравая праздничного не ест", – говорили люди.

В этот день молодые пары также могли обратиться к богам, чтобы те послали им детей. Кстати, после этого праздника было принято устраивать свадьбы, так как у людей появлялось больше свободного времени.

Важная традиция Осенин – обновление огня. Люди в этот день гасили старый огонь и зажигали новый, а он всегда добывался ударами кремня или трением дерева. Женщины в этот день утром шли к водоемам, взяв с собой овсяный хлеб и кисель. Было принято, чтобы старшая из них читала молитвы Пресвятой Богородице, а все остальные водили вокруг нее хоровод и пели песни. Затем хлеб делили между всеми, а дома женщины кормили им животных. Считалось, что это поможет получить новое потомство.

В Осенины в гости к себе приглашали молодожены: супруга должна была угостить всех вкусным обедом и показать, как обу-



строила дом. Муж же угощал всех пивом и показывал амбары с запасами на зиму и сараи с упряжью.

Что касается праздничного стола, то в селах и деревнях он был большим, и все жители приносили

угощения. На столе обязательно должна была быть кутья из крупы и меда, чтобы помянуть усопших. Также подавались сытные лепешки - калабушки, жбень, ботанец. Удивлял гостей своим вкусом и томленный суп тавранчук. Были на столе и запеченные кундюмы, и сладкие вяленицы, и сдобный калач. Запивали сытные блюда яблочным взваром.

Что нельзя делать в праздник Осенины

Принято считать, что в этот день:

нельзя унывать и жаловаться – если воздержаться в этот день от негативных эмоций, то впереди будет радость и удача;

запрещено пылесосить и подметать пол – можно вынести из дома достаток;

нельзя выбрасывать еду – ее нужно отдать нуждающимся. Тогда в семье будут достаток и благополучие.

Народные приметы на Осенины

В этот день было принято переезжать в новые дома и праздновать новоселье. Считалось, что это принесет жильцам счастье.

Также в этот день традиционно обновляли огонь: весь старый огонь в доме гасили и зажигали новый. Считалось, что это наполнит все вокруг новой энергией, а людям и животным даст прилив сил.

Считалось, что если в этот день будет хорошая погода, то вся осень будет теплой.

Интересные факты о празднике Осенины

Обновление огня в Осенины было важно. Крестьяне завершали работы на полях и приступали к домашним делам при новом зажженном огне. Такой обычай называли засидками.

В Осенины крестьяне делали кукол-оберегов. Женщины создавали куклу "Семья" или "Роженица" для оберега детей и семьи, а мужчины – куклу "Симеон Столпник", которая олицетворяла мужскую силу, крепость духа и целеустремленность.

Осенины считались хорошим днем для переезда в новый дом. Но перед этим в жилище обязательно нужно было принести горшочек с углями из старого дома. Считалась, что так они переносят домового, который не обидится, и не будет мешать им жить.

Приложение10

Устный журнал для педагогов

"Необходимость возрождения традиций русской национальной кухни для сохранения здоровья подрастающего поколения".

Форма проведения - устный журнал.

Цель: Выявить особенности питания наших предков и обратить внимание педагогов вопросу возможности сохранения здоровья через питание простыми и доступными продуктами.

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни через изучение исконно русских традиций, обычаев питания, особенностей уклада жизни наших предков, на основе земледельческого календаря.
- Убедить педагогов в необходимости и важности возрождения и сохранения русской национальной кухни;
- Обобщить имеющиеся знания о русской кухне, праздниках земледельческого календаря.

Оборудование:

- компьютер, проектор, электронная презентация; видеоролики;

Форма организации: коллективная, индивидуальная.

Ход мероприятия.

1. Вступительное слово. Мотивация и актуализация знаний.

- Добрый день, дорогие коллеги! Я рада видеть вас в нашей «методической гостиной». Сегодня наш разговор пойдёт о питании, беседу мы проведём в форме устного журнала "Необходимость возрождения традиций русской национальной кухни для сохранения здоровья подрастающего поколения».

В комплексе систем жизнеобеспечения любого народа одно из ключевых мест принадлежит пище, которая составляет самую первую, основную и повседневную витальную потребность человека. Традиционная система питания русского народа является своеобразным этническим маркером и служит одним из источников изучения не только истории народа, но и механизма функционирования культурного наследия в современных условиях. В последние десятилетия в связи с нарушением баланса экосистемы в природе, возникла настоятельная необходимость обратиться к традиционному питанию в надежде, что оно благотворно скажется на здоровье и продолжительности жизни людей.

С пищей связана, широкая и разветвленная система верований, обрядов, ритуалов, примет, природа которых в основе своей социальна и поэтому не имеет биологического объяснения. У русского народа, как и у многих народов, существует много примет и поверий, которые связаны с продуктами питания. И все это русский народ отразил в земледельческом календаре, который отражал ритмичность годового аграрного цикла. В нем прочно устанавливалось понятное и оправданное для труженика-крестьянина чередование праздников и будней, постов и дней обильной, сытной еды. Таким образом, крестьянские традиции сформировались как забота об урожае, о здоровье своей семьи и скота, о передаче опыта подрастающему поколению, и все в его буднях и праздниках подчинялось этой главной цели, истолковывалось с точки зрения земледельца.

Заложенные в традиционной русской культуре высокая духовность и нравственность выступают гарантами ведения здорового образа жизни населения. И вы как педагоги являетесь «мостом» между детьми и родителями в возрождении, сохранении и передачи знаний по традициям русской национальной кухни и ее значения для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Поэтому на страницах журнала сегодня мы обсудим следующие темы:

1. Блиц опрос «Как вы относитесь к своему здоровью»
2. «Взгляд со стороны» (просмотр видеоролика)

3. «Мудрость прошедшая сквозь время»
4. «Знатоки культуры питания»
5. Пирамида питания.
6. Социологический опрос.

1 страница

Итак открываем первую страницу нашего журнала.

Тест "Правильно ли вы питаетесь?"

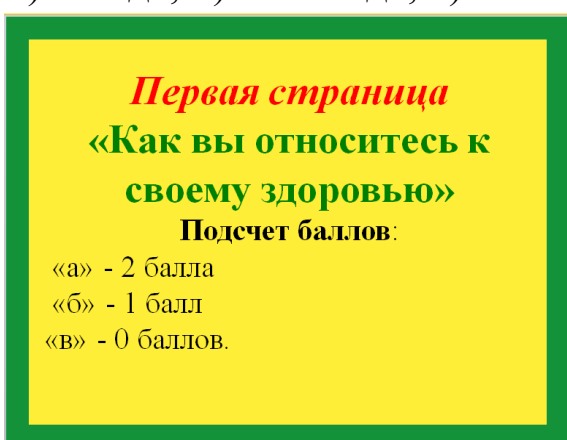
Выберите ответы на следующие вопросы:

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:

а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

а) всегда; б) не всегда; в) никогда.



Первая страница
«Как вы относитесь к своему здоровью»
Подсчет баллов:
«а» - 2 балла
«б» - 1 балл
«в» - 0 баллов.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:

а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи,

фрукты, салаты:

а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

а) три-четыре раза; б) один-два раза; в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

а) три раза в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) во время каждого приёма пищи.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более.

Подсчет баллов: «а» - 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Если Вы набрали:

0-12 баллов: будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

13-17 баллов: надо улучшить питание;

18-24 балла: отличный режим и качество питания.

- По результатам блиц - опроса можно сделать вывод, что вам всем нужно улучшить питание, а некоторым серьёзно задуматься о качестве своего питания или вас ждёт то, что вы сейчас увидите, на следующей странице нашего журнала.

Вторая страница «Взгляд со стороны»

- Вам нравится такая перспектива?
-Вы готовы стать пациентами этого
доктора?

2 страница

Просмотр ролика «Правильное питание»

- Вам нравится такая перспектива?

-Вы готовы стать пациентами этого
доктора?

3 страница

О пользе правильного питания знали испокон веков. И хотя в его основу каждое поколение вкладывало

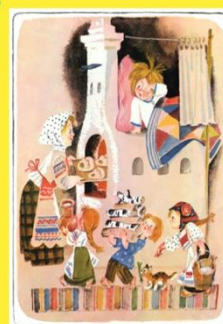
свой смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными. Недаром ещё множество столетий назад Сократ сказал фразу, актуальную и по сей день: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Превращая поглощение пищи в гастрономическое удовольствие, можно не только подорвать своё здоровье, но и полностью лишить организм того баланса и лёгкости, что заложены в нём природой. Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки – настоящие перлы народного творчества и мудрости.

Пословицы про здоровое питание позволяют с младых ногтей приучить ребёнка к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов. С их помощью можно донести крохе то, что так

сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов. Если не объяснить маленькому человеку, что есть можно, а от чего стоит отказаться, он долгое время будет жить в дисгармонии с самим собой, со своим

третья страница

**« Мудрость,
прошедшая
сквозь
время»**



организмом и физиологией, что в процессе формирования может привести к серьёзным последствиям. Да и во взрослой жизни пословицы и поговорки о здоровом питании обязательно придутся кстати – они напомним, что пища не есть смысл жизни, а скорее, способ её поддержания.

(на слайде пословицы поговорки о еде, пище, каждый педагог должен объяснить их смысл и значение)

1 пословица. «Щи да каша – пища наша»,

Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания. Вспомните, ещё наши бабушки говорили: - подчеркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться.

2 пословица «Не всё в рот, что око видит»,

- говорит нам старая русская поговорка, поспорить с которой крайне сложно. К пище нужно подходить с умом, и тогда она станет основой активной жизнедеятельности, бодрого духа и отменного самочувствия на протяжении долгих лет.

3 пословица «Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок».

Если, не задумываясь, есть всё, что подвернётся под руку, ставя во главу угла чревоугодие, можно лишиться не только здоровья, но и гармонии в своей жизни. Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведёт к проблемам с метаболизмом, сердечно-сосудистым отклонениям, резкому изменению массы тела и другим физиологическим расстройствам, а также нарушит баланс энергии и жизненных сил, станет причиной бессонницы и депрессии.

4 пословица «Живот не мешок: про запас не поешь».

Не стоит устраивать слишком плотные приёмы пищи, жертвуя их количеством: единственное, чего вы добьётесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу 4-5 раз в день – тогда питание будет наиболее сбалансированным.

5. пословица «Что за беда, коли пьётся вода».

Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Выпивая в день хотя бы 1,5-2 литра, человек насыщает клетки жизнедеятельной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать «как часы» и восполняет её дефицит в организме.

6 пословица «Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши».

Равно как и высказывать своё мнение, предварительно его хорошенько не обдумав, нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, и в итоге заработаете проблемы с пищеварением.

7 пословица «Нет плохих продуктов – есть плохие повара».

Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда будут гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если знать особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие шедевры, не задействуя при этом излишнюю термическую обработку.

8 пословица «Хлеб — всему голова»

Пожалуй, это самая популярная пословица о хлебе, однако, толкование ее знакомо не всем. Значение хлеба в жизни людей сложно оценить. Без него не обходился ни один прием пищи, ни одно застолье, потому что хлеб — это сытно и полезно. Какие бы блюда сложные или простые ни подавались на стол, а хлеб должен был быть обязательно. Даже если случался голод, пока есть из чего испечь хлеб, можно прожить до следующего урожая. Кроме того, стоит не забывать, что многие сражения и войны начинались из-за плодородных земель, на которых выращивали пшеницу и рожь. Если враг поджигал поле, в котором росла рожь, он обрекал поселение на голод. И потому, во многих политических и военных конфликтах причиной было желание улучшить благосостояние, а значит хлеб как символ этого благосостояния.

4 страница

разгадывание кроссворда



1. Самое главное блюдо рождественского сочельника? (кутья)
2. Какую овощную культуру высаживают в день Арины Рассадницы? (капусту)
3. Царь –блюдо русского стала (хлеб)

4. Старинный русский напиток из воды, меда и пряностей, в состав которого не редко входили лечебные травы. (Сбитень)
5. Традиционное время воздержания от мясной и жирной пищи. (пост)
6. После какого праздника на Руси начинался Великий пост? (Масленица)
7. Как называется праздник с приходом, которого на Руси начинали уборку картофеля? (Куприян)
8. Традиционный кубанский напиток, приготовленный на основе сушеных фруктов и ягод. (Узвар)
9. Русское лакомство, десерт, приготовленный из различных фруктов и ягод. (пастила)
10. С именем, какого святого на Руси связывают, появление меда? (Зосим Пчельник)
11. Этот продукт заменил на Руси репу и брюкву. (Картофель)
12. Блюдо из разваренных в воде или молоке зерен или крупы злаков. (каша)
13. Имя святой покровительницы животных. дающих самый ценный продукт питания на Руси. (Агафья коровница)
14. Русский национальный суп в состав, которого входила кислая или свежая капуста (Щи)
15. Какая ягода входила рецепт приготовления русского блюда- десерта «Кулага». (рябина)



5 страница.

(просмотр познавательного видеоролика)

Пятая страница

**««Пирамида правильного
здоровья»»**

Продукты нужно употреблять умеренно и рационально, для этого была создана пирамида здорового питания.



6 страница

Шестая страница

«Социологический опрос»

В результате проведённого опроса было выяснено, что все опрошенные (100%) знают блюда русской национальной кухни, но только самые распространенные (щи, уха, блины, каши).

100% опрошенных считают, что русская кухня полезная.



90% опрошенных смогли сказать, чем она полезна (большое использование овощей, натуральных продуктов, соблюдается баланс жиров, белков и углеводов) 10% ответили что ее вред в высокой калорийности блюд.

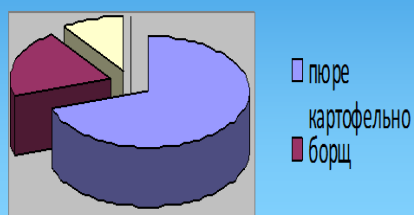
(100%) знают русские напитки, но только самые распространенные (узвар, квас, кисель).

100% опрошенных умеют самостоятельно готовить блюда русской кухни

Примечание: Картофельное пюре-блюдо французской кухни, жареный картофель-бельгийское.

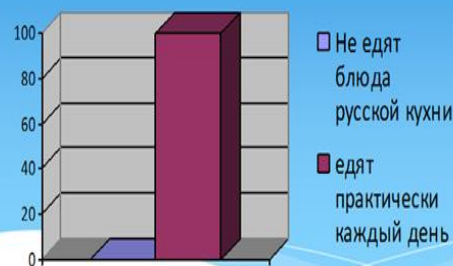
В результате проведённого опроса было выяснено, что все опрошенные (100%) знают блюда русской национальной кухни, но только самые распространенные (щи, окрошка, блины).

90% опрошенных чаще всего едят русское блюдо борщ, 10% жареный и отварной картофель.



70% любимое блюдо картофельное пюре, 20 %-борщ, 10%-борщ.

100% опрошенных едят её практически каждый день.



7 страница журнала – «До встречи!»

Нужно помнить, что идеальная пища - это пища родного дома, которая основывается на рецептах, передаваемых из поколения в поколение. Мы с вами на наших разнообразных встречах в нашей «Методической гостиной» узнали о многих рецептах русских блюд, смогли их приготовить, продегустировать, составили альбом «Полезная пища наших предков». А во время сегодняшнего мероприятия, надеюсь, каждый вас пришел к выводу: если мы научимся сами и научим детей с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье, правильно питаясь, наше поколение будет более здоровым.

Ну что же, друзья. Вот мы и перелистнули последнюю страницу нашего журнала.

Рефлексия

Теперь скажите, пожалуйста, что нового вы сегодня узнали?
Что бы вы хотели внедрить в свою повседневную жизнь, передать своим воспитанникам и их родителям ?
Понравилось вам мероприятие? Что больше всего понравилось?
Хотите ли вы, чтобы подобные мероприятия проводились ещё?
Спасибо вам за ответы. До новых встреч!

Приложение 11

Мастерские здорового питания

для родителей

День русской кухни.

«Формула правильного питания. Как питались на Руси»

Введение

«Прежде ели просто, да жили лет со сто!»

В течение многих столетий пища наших предков почти не менялась. Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой стране есть излюбленные блюда, особые традиции в убранстве стола и приготовлении пищи. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климатическим условиям.

У каждого народа, имеющего развитую культуру, существовала своя стройная и рациональная система питания, обусловленная климатом, образом жизни, религией и национальными особенностями этого народа. Так было и на Руси. Кулинарные рецептуры, сформированные за годы в результате многовековой эволюции, многие из них являются прекрасными образцами правильного соче-

тания продуктов по вкусу, а с физиологической точки зрения - по содержанию пищевых веществ. В известной мере влияет на него и культурный обмен с другими народами, но никогда чужие традиции механически не заимствуются, а приобретают на новой почве местный национальный колорит. Прошлое неотделимо от тысячелетней истории Отечества. Оно дорого нам, как одно из свидетельств духовного богатства народов нашей страны.

Теоритическая часть

Актуальность данной темы заключается в сохранении материальной культуры и традиций питания русского народа, обращена в прошлое, в древность, в традиции и обычаи, в старинные кушанья, которые не устарели и сегодня.

Особенности питания наших предков

Ещё со времён средневековой древности в нашей стране возделываются рожь, овёс, пшеница, ячмень, просо, давно наши предки заимствовали навыки изготовления муки, овладели "тайнами" выпечки различных изделий из забродившего теста.

Вот почему в пище наших предков существенное значение имеют пироги, расстегаи, блины, пирожки, кулебяки, оладьи, блинчики и др. Многие из этих изделий издавна стали традиционными для праздничных столов: курники — на свадьбах, пироги, блины — на масленицу, "жаворонки" из теста — в весенние праздники. Не менее типичны для русской традиционной кухни блюда из всевозможных круп: различные каши, крупеники, блины, овсяные кисели, запеканки, блюда на основе гороха, а также из чечевицы.

Основной пищей и крестьян, и горожан на Руси долгое время был хлеб- ржаной и пшеничный. Ржаной хлеб выпекали ковригами, а из белой пшеничной муки изготавливали круглые булki и калачи. Ели каши из гречневой крупы, пшенной, перловой. Приправляли их молоком, коровьим или льняным маслом, медом. Делали кисели из овсяной или гороховой муки.

В более северных краях нашей страны особое значение имеют блюда, приготовленные из пшена. Эта традиция имеет глубокие исторические корни. Когда-то у восточных славян, которые пришли на эти земли в VI веке н.э. и жили преимущественно в лесных участках, просо обрабатывалась как главная сельскохозяйственная культура. Просо служило сырьем для получения муки, крупы, варки пива, кваса, приготовления супов и сладких блюд. Эта народная традиция сохраняется и в настоящее время. Однако следует учитывать, что пшено по своей питательности уступает другим крупам. Поэтому его следует готовить с молоком, творогом, печенкой, тыквой и другими продуктами.

Не только зерновые культуры возделывали наши предки. Из древности, сквозь века дошли до наших дней и стали основными на нашем огороде такие культуры Древнего Рима, как капуста, свёкла и репа. Наиболее широко применялась на Руси квашеная капуста, которую было возможно сохранять до нового урожая. Капуста служит незаменимой закуской, приправой к отварному картофелю и другим блюдам. Щи из различных видов капусты являются заслуженной гордостью нашей национальной кухни, хотя их и готовили еще в Древнем Риме, где специально выращивалось очень много

капусты. Просто многие овощные растения и рецепты блюд "перекочевали" из Древнего Рима через Византию на Русь после принятия на Руси христианства.

В наше время капуста особенно широко используется в кулинарии северных и центральных районов России, на Урале и в Сибири. Репа в России до конца XVIII - начала XIX вв. имела такое значение, как сегодня картофель. Репу использовали повсеместно и из репы готовили множество блюд, фаршировали, варили, парили. Репу использовали как начинку для пирогов, из неё приготавливали квас. Репа являлась одним из основных растительных продуктов. Ее парили в печах, что снижало резкость вкуса и повышало усвояемость. Видимо в те далекие времена и родилась сказка про репку. Постепенно, с начала и до середины XIX века, она была вытеснена гораздо более урожайным, но значительно менее полезным картофелем (практически, это пустой крахмал). Сейчас репка стала на русском столе продуктом редким и штучным - в продаже на нее и цену определяют не за килограммы, а поштучно.

О картофеле в те далекие годы и не помышляли. Его роль выполняла брюква. Брюква хранилась до середины весны и позволяла нашим предкам поддерживать себя довольно бодрыми до свежей зелени.

Брюква почему-то в старинных источниках не упоминается, вероятно, потому, что раньше брюкву не различали от репы. Эти некогда широко распространенные в России корнеплоды в настоящее время занимают в овощеводстве сравнительно небольшой удельный вес. Не выдержали они конкуренции с картофелем и дру-

гими культурами. Однако своеобразные вкус и запах, возможность различного кулинарного использования, транспортабельность, устойчивость при хранении позволяют думать, что отказываться от репы и брюквы в настоящее время не следует, так как они придают совершенно особый вкус многим блюдам русской народной кухни.

Войны с кочевыми племенами хазар неожиданно принесли на древнюю Русь семена тыквы. Тыкву выращивали повсеместно, ее семена разбрасывали вдоль тропинок и дорог. Тыква хорошо хранилась в течение зимы. Ее запаривали и добавляли в каши. Часто тыкву применяли в качестве приправы к мясу.

Ранней весной для питания использовали крапиву. Ее ошпаривали, а потом поедали мягкие листья, содержащие полный набор витаминов.

Огурец имеет именно приднепровское происхождение. Огурцы не являлись основным продуктом, но их использовали, чтобы несколько разнообразить стол.

Из овощных культур, которые появились в России позднее, нельзя не назвать картофель. В самом начале XIX в. картофель произвел настоящий переворот в традициях русского стола, блюда из картофеля завоевали широкую популярность. В распространении картофеля и его популяризации большая заслуга принадлежит известному деятелю культуры XVIII в. А.Т. Болотову, который не только разработал агротехнику выращивания картофеля, но и предложил технологию приготовления ряда блюд.

Лес помогал выжить. Лесные промыслы были большим и существенным дополнением в хозяйстве наших предков. В летописях XI-

XII вв. говорится об охотничьих угожьях - "тетеревятниках", в более поздних рукописях упоминаются рябчики, дикие утки, зайцы, гуси и другая дичь. Хотя нет оснований полагать, что их не кушали и раньше с самых древних времен. Леса занимают в нашей стране огромные пространства, особенно на севере Урале и в Сибири. Использование даров леса — одна из характерных особенностей русской кухни. В старину большую роль в питании играли лесные орехи. Масло и ореховый жмых тоже использовали в пищу - добавляли в каши, ели с молоком, с творогом. Дробленые орехи использовали и для приготовления различных блюд и начинок. Лес был также источником меда (бортничество). Из меда готовили различные сладкие блюда и напитки — медки. В настоящее время только в некоторых местах Сибири (особенно на Алтае у местных нерусских народов) сохранились способы приготовления этих вкусных напитков. Впрочем, с самых древних времен и до появления массового производства сахара мед был основной сладостью у всех народов, и на его основе еще в Древнем Египте, Древней Греции и Древнем Риме готовились самые разнообразные сладкие напитки, блюда и десерты. Также не только русские, но и все народы, имевшие в своем распоряжении рыбу, испокон веков кушали и икру.

В лесах собирали грибы, которые варили, а еще больше сушили, чтобы в течение зимы отваривать и добавлять в кашу. Белок грибов подобен мясному и имеет отличный вкус. В лесах собирали ягоды, дикие груши и яблоки, коренья и большое количество лекарственных растений. Варить варенье или компоты еще не умели,

поэтому потребляли в свежем виде. Некоторые ягоды высушивали и зимой ели сушеные ягоды.

Как появился лук доподлинно неизвестно. Наши предки умели его выращивать и на репку и на перо. Чеснок пришел вместе с воинствующими хазарами, те использовали его для приготовления мяса – тушили в больших ямах. Наши предки переняли у своих постоянных врагов такой способ приготовления мяса.

Масло?! Его заменял жир от животных, добытых на охоте. Растительного масла не было в рационе питания наших предков. Молоко еще не стало продуктом питания. Только небольшие стада коз могли давать весьма ограниченное количество молока. Крупный рогатый скот был представлен турами, которые и стали предшественниками современных коров. На них шла охота, а телят отлавливали и использовали в качестве тягловых животных. На быках и коровах пахали, их держали только ради мяса. Позже их стали держать и ради навоза, которым стали удобрять поля.

В лесах водились пчелы, и бортничество позволяло получать мед. Его не разбазаривали и гнезда не разоряли. В стволах деревьев вырубали небольшие отверстия, через которые вырезали часть сотов. Именно эти соты и давали углеводы и сладость. Через некоторое время пчелы заделывали повреждения в стволах или использовали отверстия в качестве дополнительных летков.

По весне добывали сладковатый березовый и кленовый соки. Эти соки помогали ранней весной получить набор витаминов и сладости. Занятие по добычи сока деревьев было довольно серьез-

ным делом. Есть подтверждения, что из кленового сока выпаривали влагу и получали концентрированный сироп.

Охота позволяла запастись мясом. Охотились на кабанов, туров, лосей, барсуков и зайцев. Особенно ценились белки, обладающие очень нежным мясом.

Где-то в начале IX века научились засаливать мясо и сало. После засолки они могли храниться довольно долго. Соленое мясо и сало являлось основой белковой и жирной пищи в походах.

На характер русской народной кухни в значительной мере повлияли географические особенности нашей страны — обилие рек, озер, морей. Именно географическим расположением и объясняется число всевозможных рыбных видов блюд. В питании достаточно было распространено множество речных видов рыб, а так же озерных.

Особое место занимала рыбалка. Ловили с помощью вятелей — ловушек, сплетенных из ивового прута. Вятель забрасывали в воду, а через некоторое время в него заплывала рыба, и заползали раки. Вятель вынимался наружу, собирался улов. Рыба на столе наших предков была значительно чаще, чем мясо. Наверное, тогда и стали готовить уху.

Раков запекали в углях. Они быстро становились очень вкусными и ароматными.

Страна наша обширна, и в каждой области есть свои местные блюда. На севере любят щи, а на юге — борщи, в Сибири и на Урале нет праздничного стола без шанег, а в Вологде — без рыбников, на Дону готовят уху с помидорами и т. д.

Исконные русские блюда

Каши – одно из самых распространённых и любимых русских блюд. Каша всегда была символом благоденствия. О ней не забывали в детских сказках, упоминали в легендах. Лучшими кашами считались крутые и рассыпчатые. Каша имеет высокую энергетическую и питательную ценность, обеспечивает организм силами на целый день. Белок, содержащийся в ней, хорошо усваивается организмом. Особенно полезны каши детям и людям пожилого возраста. Большой популярностью среди русского народа всегда пользовалась гречневая каша, обладающая высокой питательной ценностью и прекрасным вкусом. О ней сложено много пословиц и поговорок: «Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец наш родной» и др.

Супы, похлёбки - вряд ли в какой-либо другой национальной кухне мира есть такой богатый ассортимент супов, похлёбок, как в русской: щи, борщи, рассольники, солянки, окрошки, ботвиньи, свекольники, различные крупяные и овощные супы, уха и т. д. Русские люди полюбили супы за их прекрасные вкусовые качества и калорийность.

Щи – одно из древнейших блюд русской кухни. Их любили люди разных сословий, хотя и готовили из разных ингредиентов. Специфический вкус щей получался только в русской печи, в которой они настаивались несколько часов после приготовления. Обязательные компоненты щей – капуста и кислый элемент (сметана, щавель, яблоки, рассол). В щи добавляли морковь, незабываемый аромат придавал корень петрушки, пряные травы (сельдерей,

укроп, зеленый лук, чеснок, перец). Кислые щи готовились из квашеной капусты; серые щи – из верхних зеленых капустных листьев; зеленые щи – из щавеля. Щи очень питательны и полезны. В них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, в том числе калий, кальций, натрий, фосфор, витамин С, фолиевая кислота, каротин. Много пословиц и поговорок сложил русский народ о своем любимом кушанье: «Кипятите щи, чтобы гости шли», «От щей добрых люди не уходят», «Щи да каша – пища наша».

Окрошка – традиционное русское блюдо. Классическая русская окрошка готовится из двух овощей. Один овощ обязательно имеет нейтральный вкус. Это может быть вареный картофель, брюква, морковь, свежие огурцы, а другой имеет ярко выраженный вкус и запах (петрушка, сельдерей, эстрагон). Окрошку можно делать с рыбой с нейтральным вкусом, с говядиной или курицей. Обязательные элементы окрошки – вареные яйца и сметана. В качестве приправы можно использовать горчицу, черный перец или соленые огурцы.

Калья – распространенное в XVI-XVII вв. рыбное жидкое первое блюдо. Позже оно постепенно почти вышло из употребления. Иногда его стали ошибочно называть рыбным рассольником. Способ приготовления похож на уху, но в бульон для калы добавляли соленые огурцы, огуречный рассол, лимоны и лимонный сок. Для приготовления калы обычно использовали только жирную рыбу, преимущественно красную, также добавляли ещё и икру. В отличие от ухи, в калю шло больше пряностей, она была гуще, бульон ост-

рее и плотнее по консистенции, а по количеству его всегда меньше, чем в ухе. Калья считалась праздничным блюдом.

Ботвинья – первое холодное блюдо, старинное русское кушанье, со временем почти забылась и была вытеснена другими супами и похлёбками из-за дороговизны и трудоёмкости в приготовлении. Это одно из самых парадных блюд в русском кулинарном репертуаре. Ботвинью готовили на тёмном хлебном квасе, смешанным с белым окрошечным. Для остроты и аромата добавляли тёртый хрен и лимонный сок. Помимо свекольной ботвы, в ботвиньях могли присутствовать свежие огурцы, крапива, щавель, шпинат. Рыба (осётр, севрюга, лосось или мясо раки, крабы или креветки) добавлялась либо в само блюдо, либо подавалась отдельно – на тарелочке, с хреном, часто – с кружочками вареных яиц и солеными огурцами. Традиционная русская кухня требует дополнительно поданной тарелки с наколотым льдом, для постоянного подкладывания в ботвинью – она всегда должна быть холодной. Поэтому для ботвиньи необходимы были две ложки (для супа и льда) и вилка (для рыбы). В случае если ботвинья готовилась без дорогой рыбы, то она называется неполной. Ботвинью подавали как первое блюдо или как жидкую закуску перед жарким.

Тюря – холодная похлебка на квасной или молочной основе. Готовится из крошеного («натюренного») свежеспеченного ржаного или пшеничного хлеба, лука, овощей, зелени, залитых белым квасом или молоком.

Солянка – густой острый суп, сочетающий в себе компоненты щей и рассольников. Для солянок характерен кисло-остро-солёный

вкус, малое количество жидкости. Первоначально её часто называли «селянка» – сельское кушанье. Солянки и сейчас пользуются большой популярностью. Они бывают трех видов: мясные, рыбные (с разными видами мяса, птицы или рыбы) и грибные. Помимо жидких солянок, делают солянки густые, не содержащие в себе жидкости и запекаемые на сковородах. Используются они как второе блюдо.

Похлебки – первые горячие блюда, представляющие собой крепкие овощные отвары. В отличие от супов и щей, приготовляемых на мясных бульонах, похлебки являются лёгкими супами. В них преобладает всегда один овощной компонент, по названию которого они и называются: луковая, картофельная, репная и т. д. Предпочтение отдают овощам, не требующим длительной варки, обладающим собственным характерным ароматом. Овощи при варке закладываются не в холодную воду, а обязательно в крутой кипяток. Очень важно, чтобы похлёбка сохранила свой неповторимый аромат. Для этого необходимо учитывать порядок закладки овощей и пряностей, время их варки. Настоящие похлебки всегда прозрачны, причем каждая имеет свой цвет. В отличие от супов их готовят без жиров, масла. Едят похлебки с черным ржаным хлебом. До сих пор сохранился старинный русский обычай подавать супы, похлёбки перед вторым горячим блюдом. Ведь они своим вкусом и ароматом возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, таким образом, способствуя лучшему усвоению основной части обеда. Исключение из рациона супов может привести к желудочно-кишечным заболеваниям.

Няня – традиционное блюдо русской кухни. Представляет собой вычищенный бараний или свиной желудок, начиненный рубленным мясом, потрохами, гречневой кашей, пряностями, зашитый и запеченный в русской печи.

Тыковник – запеканка из тыквы, предварительно обжаренной в сливочном или постном масле с добавлением пшённой крупы или риса. Постный тыковник готовится на воде, скоромный – на молоке.

Тельное – мясное или рыбное филе, мелко порубленное ножом с добавлением сырого яйца, лука и пряностей, запеченное или отваренное в плотно завязанной салфетке. Является старинным русским блюдом.

Русский народ всегда считался гостеприимным, хлебосольным, готовым поделиться с гостем всем, что имеется в доме. Самыми ценными продуктами для простого человека всегда были хлеб и соль. Ими встречали дорогих гостей. К хлебу отношение всегда было особое, его берегли, ценили, уважали. О нём слагалось много пословиц «Будет хлеб – будет и обед», «Хлеб всему голова», «Без хлеба куска везде тоска» и др. Русские всегда ели много хлеба. Это был самый доступный, наиболее дешевый, питательный продукт, который компенсировал огромный расход энергии простого человека. Почетное место на русском столе занимал не только хлеб. Русская кухня всегда славилась своими блинами и пирогами. «Не красна изба углами, а красна пирогами» - говорили в народе. Очень любили и блины. Они были символом одного из самых веселых русских праздников – Масленицы.

Расстегай – полуоткрытый пирожок из дрожжевого (кислого) пшеничного теста. Начинка в нём могла быть мясная, рыбная, это могла быть рыба, печень, лук, рис. Сверху в расстегае обязательно оставлялось небольшое незащищенное отверстие, в которое добавлялось небольшое количество рыбного или мясного бульона.

Кулебяка – продолговатый большой пирог из кислого теста с начинкой (с кашей, с капустой, с рыбой), одно из традиционных блюд русской кухни. Традиционная форма пирогов была круглая – их выпекали на плоских в русских печах, но были пироги и другой формы: треугольные – рыбники. Видов пирогов существовало множество: закрытые, полуоткрытые, открытые, высокие многослойные. Последние именовались курниками. Были «хлебальные» пироги: фарш для них делали жидким, после выпекания снимали крышку и ели содержимое ложками.

Кулага – традиционное русское лакомство. Готовилось из калины, малины, черники, голубики и других ягод, с солодовой или мучной «заболткой». После недолгого брожения её запекали в чугунном или глиняном горшке. Чтобы кулага была слаще, в неё добавляли сахар или мёд.

Мёд хмельной – традиционный русский напиток. Готовился на основе разбавленного водой мёда – сыты. Хмельной мёд готовился с добавлением отвара шишек хмеля. Ягодный мёд – с добавлением сока ягод, яблочный и грушевый – с добавлением фруктового пюре или сока.

Сбитень - это пряный согревающий напиток. В старину сбитень готовили с вином и без вина. Безалкогольный сбитень до конца XIX в. заменял чай и кофе.

Взвар – сладкое блюдо для Рождественского и Крещенского сочельника. Взвары и компоты из сухофруктов и меда пришли в русскую кухню в IX веке. В Сочельник, под Рождество его ставили под образа, на сено, будто – дар Христу. Взвар готовился на отваре из сушеных плодов и ягод, подслащенном сахаром или медом. По сравнению с компотом взвар получался более сладким и концентрированным. Иногда его варили с рисом и с добавлением вина. В древности взвары часто готовили как вкусное сладкое блюдо ежедневного стола. Постное русское лакомство: толченые ягоды (калина, рябина, малина), высушенные в натопленной печи в виде лепешек. Употреблялись как заедки к напиткам, отчасти — как средства народной медицины против простудных заболеваний и авитаминоза. Аромат летней ягоды — малины, земляники, смородины - в сухих пластах сохранялся долго.

Мазюня - сладкая масса из редьки с патокой с добавлением пряностей. Крошите корень редьки на мелкие ломтики, и так, чтобы ломтики не касались друг друга, вздеваете на спицы и вывяливаете в печах после печения хлебов, или на солнце. После того, как редька подсушится, потолките и просейте ее через сито, а в это время варите белую патоку в горшочке. Вылейте патоку в редечную муку вместе с пряностями: с мускатом, гвоздикой, перцем и, ставьте в печь на двое суток, хорошо запечатав горшочек. Эта смесь называлась масюня, она должна быть густая. Таким же обра-

зом на Руси готовили мазюню из арбузов, сухих вишен, привозимых из низовьев Волги в Московию.

Пастила – старинное русское лакомство, известное с XIV века, в прошлом очень дорогое и труднодоступное. Пастилу на Руси готовили из яблочного пюре, меда и яичного белка. Между прочим, русская пастила исстари экспортировалась в Европу. Благородный вкус этой сладости особенно пришелся по вкусу французским кондитерам, и, переняв наш опыт, французы изобрели свой вариант пастилы – упругий и воздушный зефир, добавив в рецептуру внушительное количество взбитого яичного белка. Он отличается более воздушной и упругой консистенцией.

Заключение

Правильное питание – залог здоровья и счастья! Ритм, с которым современное человечество вошло в новую эпоху, определяет то, как мы будем жить дальше. Все чаще раздаются возгласы: «Не хватает времени! Ничего не успеваю!». Переходные периоды, действительно, несут в себе максимальное напряжение, когда расширяется пространство, в котором человек творит, а время сжимается до минимума, как будто вихрем входит в воронку в ожидании перехода, начала нового цикла. Именно это состояние сегодня проживает современный человек. Все шире спектр: целей и задач, встающих перед ним; знаний, доступных ему. Но тем выше и требования, как к человечеству в целом, так и к каждому человеку, живущему на земле. Напряженный ритм жизни современного человека, стремящегося к преобразению и обновлению как своего внутреннего, так и окружающего его мира предполагает образ жиз-

ни «делового человека». Но это не должно расходиться с понятием «здоровый образ жизни». Здоровье становится тем фактором, без которого невозможен успех любого дела. Как совместить два образа жизни? Возможно ли это?

Миллиарды людей на земле ежедневно едят, не задумываясь, есть ли какой-либо смысл в таком взаимодействии через питание с остальными царствами природы. В представлении большинства людей пища – это всего лишь энергия и строительный материал для клеток физического тела. Для того чтобы научиться правильно питаться, человечеству необходимо сегодня систематизировать те отрывочные сведения, которые оно накопило – как многовековой опыт. Вернемся в историческое прошлое, постепенно по ступеням систем питания человека и привнесем опыт поколений в наши дни. Немало воды утекло с того далекого времени. Растеряв много ценного на этом пути, люди, наконец, становятся мудрее и бережливее. Возрождаются из небытия многие русские традиции и обряды. Растет интерес к народной культуре и быту. Хочется надеяться, что это не временное увлечение, не дань мимолетной моде, а серьезное желание восстановить прерванную связь времен, освободиться от проклятого комплекса “Ивана не помнящего своего родства”. Человек, с надеждой смотрящий в будущее, не может жить только настоящим. Еще Пушкин заметил, что уважение к минувшему – черта, отличающая образованность от дикости.

Практическая часть.

Родители презентуют блюда русской кухни, приготовленные дома. (Рассказывают об их пользе для здоровья, рецепт приготовления).

2. Оформляется экспозиция из блюд русской кухни в фойе ДОУ, с вручением родителям буклетов и памяток о пользе русской кухни, рецепты приготовления.

Приложение 12

Пословицы и поговорки о труде

Терпенье и труд всё перетрут.

Делу время — потехе час.

Без труда не вынешь и рыбку из пруда.

Что посеешь, то и пожнешь.

Сделал дело - гуляй смело.

Кто не работает, тот не ест.

Дело мастера боится.

Труд красит человека.

Вода камень точит.

Кто рано встает, тому бог дает.

Под лежащий камень и вода не течёт.

Весенний день год кормит.

Летний день год кормит.

Труд человека кормит, а лень портит.

Мать трудолюбива и дети не ленивы.

Землю красит солнце — а человека труд.

Кто труд любит, долго спать не будет.

В народе тот не забудется, кто честно трудится.

Жизнь измеряется не годами, а трудами.

От труда здоровеют, а от лени болеют.

Не потрудиться, так и хлеб не родится.

Скучен день до вечера, коли делать нечего.

Хочешь есть калачи, так не сиди на печи!

Пословицы и поговорки о растениях

Ближняя соломка лучше дальнего сенца.

Бобы – не грибы: не посеешь – не взойдут.

Больше землю удобряй – выше будет урожай.

Бурьян уничтожаешь – урожай поднимаешь.

В землю крошки, из земли лепёшки.

Вовремя посеешь, вовремя и испечёшь.

Вози навоз за возом воз, и даст земля зерна обоз.

Время упустил – не догонишь, а урожай проворонишь.

День прозевал – урожай потерял.

Дерево скоро садят, да не скоро с него плоды едят.

Ель да береза — чем не дрова? Хлеб да вода — чем не еда?

За посевами нужен уход: сам по себе урожай не придёт.

Задержишь снег на полях зимой – будешь с хлебом осенью.

Земля заботу любит.

Земля хоть и кормит, но и сама есть просит.

Зима работает на лето, а лето – на зиму.

Кто ест хрен и редьку, болеет редко.

Кто землю лелеет, того земля жалеет.

Кто рано сеет – семян не теряет.

Кукурузные початки и питательны и сладки.

Лён – рубашка в поле.

Лён по клеверу посеешь – урожай уже имеешь.

Лук и капуста болезнь не пустят.

Морковь прибавляет кровь.
Не смейся, горох, над нами, сам будешь под ногами.
Не тот хлеб, что в поле, а тот, что в закроме.
Не хвались, как идёшь в поле, а хвались, как идёшь с поля.
По капельке — море, по травинке — стог.
По семенам и всходы.
По соломе жита не узнать.
Растенье — земли украшение.
С косой в руках погоды не ждут.
Сам себя вини: что посеял, то и жни.
Сломать дерево — секунда, а вырастить — года.
Срубили деревья — прощай птицы.
Срубленное дерево вновь не вырастет.
Такая теснота, что яблоку пасть негде.
Тот и хорош, у кого родится рожь.
Трава без клевера, что каша без масла.
Утро вечера мудренее, трава соломы зеленее.
Хочешь есть калачи — не сиди на печи.
Чем дальше в лес, тем больше дров.
Чеснок да лук от семи недуг.
Что глубже семя схоронится, то лучше уродится.

Литература:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования
Издательство: М.: ТЦ СФЕРА 2024г.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации
(Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении
федерального государственного образовательного стандарта дошколь-
ного образования"
3. Образовательная программа МЛОБУ № 35
4. Ж.В. Андриевская «Каленарные традиции русского народа». Феникс
Ростов- на –Дону 2023г.
5. Некрылова А.Ф. "Круглый год. Русский земледельческий календарь."
6. Третьякова О.В., Тверитинова Н.В. «Копилка народных премудростей»
7. Новикова Л. П. «1000 рецептов старинной кухни», Ульяновск: Дом пе-
чати, 2002
8. Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса «Проектная деятельность дошкольников»
МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015 .
Москва:

Электронные ресурсы:

1. <https://ren.tv/longread/1144324-oseniny>
2. <https://multiurok.ru/index.php/files/folklornyi-prazdnik-oseniny.html>
3. <https://ped-kopilka.ru/kalendar/osen/raskaz-o-prazdnike-oseniny-dlja-detei.html>
4. <https://life.ru/p/1689034>
5. <https://lisa.ru/stil-zhizni/tradicii/822252-oseniny-ili-rozhdestvo-bogorodicy-istoriya-prazdnika-tradicii-i-narodnye-obychai/>
6. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/11/29/tvorcheskiy-proekt-kak-pitalis-nashi-predki>
7. <https://www.maam.ru/detskijsad/proekt-starshei-grupy-kak-pitalis-nashi-predki.html>

8. <https://infourok.ru/neposredstvenno-organizovannaya-obrazovatel'naya-deyatelnost-s-detmi-let-russkaya-kasha-1286978.html>
9. <https://nsportal.ru/user/44393/page/kartoteka-horovodnyh-igr>
10. <https://clubkid.ru/horovodnye-igry/2105-horovodnaya-igra-oves.html>
11. <https://www.maam.ru/detskijsad/ruskaja-narodnaja-podvizhnaja-igra-zolotye-vorota.html>
12. <https://www.1rre.ru/269662-v-den-mavry-rassadnicy-ili-mavry-molochnicy-16-maya-sushhestvuet-mnozhestvo-tradicij.html>
13. <https://news.myseldon.com/ru/news/index/250803958>
14. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/09/03/syuzhetno-rolivaya-igra-semya-pokupaet-poleznye-produkty>
15. <https://multiurok.ru/files/kartoteka-problemnykh-situatsii-dlia-detei-doshkol.html>
16. https://vk.com/wall-151672064_27
17. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2018/05/07/kartoteka-palchikovyh-igr-i-fizkultminutok-po-leksicheskim-temam>
18. <https://multiurok.ru/files/sbornik-fizkultminutok-dlia-nachalnoi-shkoly.html>
19. https://nukadeti.ru/skazki/kasha_iz_topora
20. <https://latyshskie-skazki.larec-skazok.ru/kak-petuh-shi-varil>
21. <https://stihi.ru/2021/08/07/3571>

