

# « Вестник ЗОЖ »



№3 ДЕКАБРЬ



**тема номера:**  
**Питание и витамины**

Д/с «Родничок»  
2015 г

# МЫ ХОТИМ ОБ ЭТОМ ЗНАТЬ!

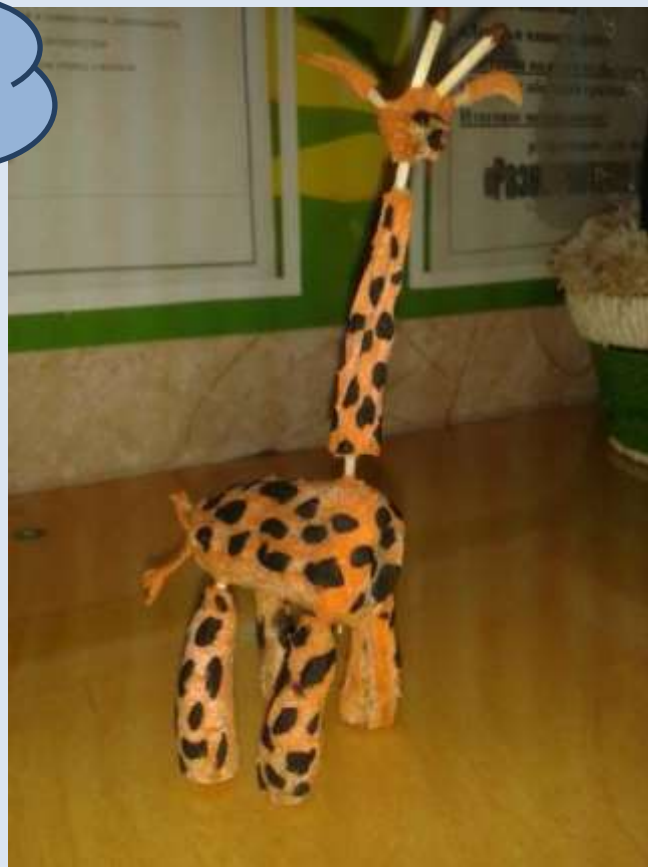




Я теперь знаю, что  
морковка полезна  
для роста ребенка



ДЕНИС



Мои витамины спрятались в картошке. Для  
получения витаминов С и группы В, достаточно  
съесть одну тарелочку картофельного пюре.



ПОЛИНА





**САША**

Яблоки очень полезны,  
перед едой можно съесть  
яблочко и появится аппетит

С неких пор у нас живёт  
В огороде тихоход.  
Удивительной раскраски,  
У него есть рот и глазки.  
Если очень повезёт,  
Скоро бабочкой вспорхнёт!



**АРТЕМ**



Мы с мамой сделали  
крокодила Гену и  
Чебурашку

КРИСТИНА



Ешьте, милые, чеснок,  
Заготавливайте впрок,  
Чтоб всегда он в доме был  
И здоровье нам дарил.  
Чтоб лечил нас и бодрил,  
Придавая больше сил.  
И от хворей всех берег  
Наш надежный друг чеснок.



ТИМУР





Эти кабачки выросли у бабушки на огороде.

Мама мне готовит оладьи из кабачков.

Приходите в гости, угостим.



САВВА



# Наше творчество:

Я нарисовала свои любимые овощи, мама  
делает вкусные салаты из них



КАМИЛА

Я нарисовала: помидор,  
апельсин и виноград. Нам в  
садике дают их всегда!!!



СОФИЯ



# Играй-ка!

Мои куклы едят только  
полезные продукты



ПОЛИНА



Мама, я все узнаю о пользе продуктов и  
тебе расскажу!



АНЯ





Суп, котлеты и компот, прямо сами лезут в рот!  
Соки, фрукты, даже каши, обожают дети наши!



# Вместе веселее

Звучат сегодня ритмы, льются звуки,  
И потому нам, люди, не до скуки!  
Спешим мы поскорее танцевать,  
Не можем мы на месте устоять!



Анастасия Геннадьевна и Вера Николаевна  
провели с нами флешмоб, какие веселые  
мамы у Эвы и Илюши!!! Я хочу, чтобы и  
моя мама с нами потанцевала....





Мне так понравилась наша  
воскресная прогулка

○ ○ ○



Виталина



Моя мама меня учит  
готовить из  
полезных продуктов  
полезную еду.



СОНЕЧКА

## **Игра «Компот»**

Цель: координация речи с движением. Обогащение словаря, закрепление обобщающее понятие «фрукты».

**В сад с друзьями мы пошли,**

(Дети ходят по кругу или по помещению.)

**Фруктов много там нашли.**

**Сливы, груши мы сорвали,**

(Поочередно тянутся вверх правой и левой руками.)

**яблоки все отыскали.**

(Наклоняются вниз.)

**Фрукты мы с друзьями мыли,**

(Имитация движений.)

**Их в кастрюлю положили.**

**Варим вкусный мы компот,**

(Одной рукой «держат кастрюлю», второй – «перемешивают ложкой в кастрюле компот».)

**С нами кто его попьет?**

(Смотрят направо – налево.)

**Всем нальем мы. Не стесняйтесь.**

(«Наливают компот», качают головой.)

**Пейте, вкусом витаминов наслаждайтесь.**

( имитация  
движений)



КРИСТИНА





Я маленький  
поваренок. Для  
вкусного и  
полезного компота  
выбираю фрукты, а  
для супа выберу  
овощи.



Я раскладываю  
картинки с  
изображением  
различных  
продуктов  
питания. Теперь  
я знаю, какая  
полезная еда, а  
какая вредная.

Мы с ребятами ходили к детям  
старшей группы. Рассказывали им  
о полезных и вредных продуктах.







Моя мама сегодня была в садике.  
Мама рассказывали, чем нас  
кормят и даже угостили рыбными  
котлетками. Мама сказала, что  
они ей очень понравились!



ДЕНИС





Мама мне будет готовить  
из этой книги полезную  
еду





Витамины нам полезны,  
Это точно знаю.  
Только их не из таблеток  
Я употребляю.  
Получаю их из  
пищи  
Вкусной и  
полезной.  
Где же прячутся  
они?  
Очень интересно.  
Объясняет мама  
мне  
Они прячутся везде.  
Ты из фруктов,  
овощей,  
Получай их  
поскорей.  
Мы их получаем в  
детском  
саду и дома.



**Вестник ЗОЖ для родителей и детей**

Выходит 1 раз в месяц

г.Пыть-Ях, мкр. 2, д. 6 «а», д/с «Родничок»

Авторская группа: ДЕТИ средней «Б» группы

Редакторы: Пантелеева М.В., Шляхова Т.В.

Типография: Дорожинская О.В.