

Проект «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

Тип проекта: познавательно-игровой,
информационно практико – ориентированный,
групповой, кратковременный.

Руководители проекта: воспитатели гр. № 2
Жоголева Татьяна Викторовна, Коваль Ольга Леонидовна,
музыкальный руководитель Моор Нина Александровна.

Участники проекта: Дети II младшей группы №2 «Ладушки», родители.



Актуальность проекта: Дети младшего дошкольного возраста начинают знакомиться с такими понятиями, как овощи и фрукты. Для многих детей эти понятия неразделимы, им очень сложно классифицировать данные предметы по месту произрастания. В то же время дети должны понять, что овощи и фрукты очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

Чтобы помочь детям классифицировать овощи и фрукты, познакомить их со свойствами и местом их произрастания, был выбран метод проектов. В игровом проекте дети знакомятся с такими свойствами: цвет, форма, величина, польза, место произрастания.

Умение детей классифицировать, сравнивать и обобщать способствует умственному развитию детей.

Цель: формировать у детей представление о пользе овощей и фруктов для здоровья человека.

Задачи:

- Познакомить с понятием витамины. Совершенствовать познавательные способности детей, способствовать тому, чтобы дети стремились узнавать новую информацию о продуктах.
- Обогащать и развивать активный словарь детей. Развивать коммуникативные навыки детей, способствовать развитию речи через выразительное чтение стихов, составление рассказа;
- Повышать заинтересованность родителей к совместной досуговой деятельности с детьми.
- Развивать творческие способности детей через пение, танцы, продуктивную деятельность: создание поделок, рисунков в нетрадиционных техниках, оформлении группового плаката, участии в игровом досуге.
- Способствовать сплочению детско-родительских отношений, улучшению контактов между родителями и работниками детского сада.

Ожидаемые результаты:

- дети знают и называют овощи и фрукты по внешнему виду (форма, цвет, вкус).
- дети понимают, что фрукты растут в саду, а овощи в огороде.
- дети имеют представление о пользе витаминов.
- дети слушают и вовлечены в разговор, умеют вести диалог, употребляют новые усвоенные слова в самостоятельной речи.

№	Этапы	Содержание
1.	Проблема	Где взять витамины для здоровья организма?
2.	Выбор темы проекта	Обогащение знаний детей об овощах и фруктах и витаминов в них.
3.	Планирование	Составление системной паутинки (виды деятельности, направленные на реализацию проекта)
4.	Реализация проекта	Создание развивающей среды Продуктивная деятельность Игровой досуг
5.	Презентация	Презентация «Овощи и фрукты – витаминные продукты»
6.	Завершение проекта	Анализ и подведение итогов

Сроки	Действия по реализации проекта
08.02.2016 – 14.02.2016	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Беседы и игры с детьми ✓ Оформление информации в родительском уголке ✓ Художественно-эстетическая деятельность
15.02.2016 – 21.02.2016	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выставка рисунков, поделок ✓ Развлекательно-игровой досуг ✓ Презентация родителей «Семейные рецепты о вкусной и здоровой пищи» ✓ Презентация проекта

Методы и приемы:

- практические
- наглядные
- словесные
- игровые

Пути реализации проекта:

- Познавательное развитие:
 1. Беседы на темы: Беседа «Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты», «Всякому овощу свое время», «О витаминах и полезных продуктах».
 2. Рассматривание картин австралийского фотографа Карла Уорнера в жанре «Foodscapes» (пейзажей из еды), рассказ по картине.
 3. Расширение словарного запаса.
- Речевое развитие:
 1. Составление рассказов на тему: «Что растет на грядке», «Фруктовый сад», «У нас на обед», «Давай готовить салат», «Узнай по описанию». Составление рассказов по мнемотаблицам, мягкой развивающей игрушке «Репка». Пересказ по картинкам сказкам: «Репка», «Мужик и медведь».
 2. Образование относительных прилагательных: сок из моркови - морковный...
 3. Заучивание стихов: Е. Кукевич «Помидорка», Барто А. «Морковный сок», Сказка «Жили-были, не тужили овощи на огороде».
- Чтение художественной литературы:
 1. Русские народные загадки «На солнце похожий», Притулина Н. «Загадки».
 2. Чтение рассказов и стихов:

Овощи:

стихотворения: Бжехва Я. «Помидор», Кончаловский Н. «Показал садовод», Трутнева Е. «Урожай, урожай!», Тувим Ю. «Овощи», Новикова И. «Крошка кротик идет на завтрак».

Рассказы и сказки: Маршак С. «Синьор Помидор», Носов Н. «Огурцы», «Про репку», Русские народные сказки «Репка», «Мужик и медведь», Синявский П. «Зеленая аптека», Толстой Л. «Корешки и вершки», Белорусская народная сказка «Пых», Н.Надеждина «Где щи, там и нас ищи», Притулина Н. «Лесной огород», «Заяц огородник», Могилевская С. «Про Машеньку, горошину и рыжего петуха».

Фрукты –

Стихотворения: Финк Ирма «Овощи и фрукты», Зильберг Л. «Стихо про витамины, овощи и фрукты», Токмакова И. «Яблонька», Степанов В «Азбука» (А, В, Т), Михалков В. «Про девочку которая плохо кушала».

Рассказы и сказки: Русская народная сказка «Гуси – лебеди», «Бабушка, внучка, курочка», В. Сутеев «Мешок яблок», К. Ушинский «История одной яблоньки», Толстой Л. «Косточка», «Старик сажал яблони», «Яблони», «Мужик и огурцы».
 3. Просмотр мультфильмов: «Вершки и корешки», «Репка», «А что ты умеешь?», «Пугала», «Веселый огород», «Три котенка 2. Фрукты,

овощи, друзья, есть невымытыми нельзя», «Мешок яблок», «Гуси – лебеди».

- Трудовая деятельность:

1. Труд в уголке природы: посев семян болгарского перца, укропа, посадка лука, чеснока и корня петрушки.

- Игровая деятельность:

1. Подвижные игры: «Чистюли», «Есть у нас огород», «Собери фрукты в корзины», эстафета «Собираем урожай».
2. Коммуникативные игры: «Мама готовит обед», Накорми куклу полезным ужином», «Сварим компот», «Из чего и как готовят еду?», «Витамины».
3. Сюжетно - ролевые игры: «Магазин овощей и фруктов», «В огороде», «В саду», «Я сегодня повар», «Мягкий огород».
4. Дидактические игры: «Найди по описанию», «Малышкин сад и огород», «Волшебный мешочек», «Что сажают в огороде», «Что где растет? В земле, на земле, на дереве», лото «Фрукты и ягоды», «Собери змейку с овощами», «Собери цепочку», «Что лишнее?», «Собери овощи в кастрюлю, а фрукты в корзинку».
5. Пальчиковые игры: «Фрукты», «Овощи», «Мы капусту рубим...», «Будем мы варить компот», «Мы делили апельсин», «На базар ходили мы», «Раз, два, три, четыре, пять, в лес идем мы погулять», «У Лариски две редиски», «Приглашаем в огород», «В саду», «Яблонька, яблонька», «Осень добрая пришла».
6. Математические: «Подбери цвет», «Большой-маленький, длинный-короткий, один-много», «Фруктовая матрешка», «Обведи тыкву по контуру», «Положи на яблоко нужное количество предметов», «Соедини фрукт с его тенью». «Проведи улитку по дорожке пальчиком», «Математические грядки», «Необычное яблочко».

- Музыкальная деятельность:

1. Разучивание песен: «Есть у нас огород», «Все на свете овощи».
2. Разучивание танцевальных этюдов: «Фруктовая полька», «Овощная карусель».
3. Разучивание считалочек и потешек «Катилось яблочко по огороду», «Огуречик, огуречик...»
4. Прослушивание песен: «Три песенки об овощах. Картошка, морковь и тыква» Эпатовой Нинель, «Собираем виноград» Музыка М. Парцхаладзе, «Песня «Репка» муз. Л. Бирнова, слова А. Бродского, «Песня Морковки» муз. и слова З. Роот.
5. Театрализация: «Репка», «Хозяйка однажды с базара пришла», сказка «Однажды в деревне Здоровейск».
6. Самодельные шумовые музыкальные инструменты – «Музыкальная фасолинка».

- Использование ИКТ: презентация «Фрукты», «Овощи», «Фруктовая математика», «Загадки про овощи».
- Художественно-эстетическая деятельность: нетрадиционные техники рисования «Гранат» - печатание, «Виноград» - отпечатки мыльных пузырей, объёмная аппликация, групповая аппликация «Витаминная радуга», конструктивно-модельная деятельность (лепка) «Мои любимые овощи и фрукты».
- Взаимодействие с родителями:
 1. Консультации: «Овощи детям», «В каких продуктах живут витамины», «Правильное питание», «Еда, которая вредна», памятка для родителей «Лук от семи недуг».
 2. Схемы для лепки и рисования овощей и фруктов вместе с детьми.
 3. Сотворчество детей и родителей в оформлении презентации «Семейные рецепты о вкусной и здоровой пищи».
 4. Тематическое занятие на тему: «Путешествие в страну полезных продуктов».
 5. Дегустация полезных блюд из овощей и фруктов.
 6. Самодельные книги на тему «Овощи и фрукты».
 7. Совместный досуг детей, родителей, педагогов «Путешествие в деревню Здоровейск».

Результат:

- Обогащение знаний детей и родителей об овощах и фруктах и их пользе для здоровья организма. Дети стали более выносливыми, жизнерадостными, здоровыми. Не привередничают во время еды. Родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.
- Совершенствование уровня накопленных практических навыков детей и родителей:
 - ✓ развитие начал словотворчества;
 - ✓ развитие мелкой моторики;
 - ✓ развитие художественного вкуса детей и взрослых;
 - ✓ развитие творческих способностей детей в продуктивной и в игровой деятельности;
 - ✓ совершенствование стиля партнёрских отношений.

Итоговое мероприятие: игровой досуг «Путешествие в деревню Здоровейск» с участием родителей, воспитанников. В группе оформлена коллективная работа сделанная детьми и воспитателями «Витаминная радуга», презентация «Семейные рецепты о вкусной и здоровой пищи».

Подведение итогов:

➤ Создана развивающая среда:

1. Альбом для рассматривания и составления рассказов
2. Дидактические игры: «Найди по описанию», «Малышкин сад и огород», «Волшебный мешочек», «Что сажают в огороде», «Что где растёт? В земле, на земле, на дереве», лото «Фрукты и ягоды», «Собери змейку с овощами», «Собери цепочку», «Что лишнее?», «Собери овощи в кастрюлю, а фрукты в корзинку», мнемотаблицы.
3. Плакаты «Овощи», «Фрукты», самодельная групповая аппликация «Витаминная радуга»;
4. Коллекция картин для рассматривания, обогащения словарного запаса и составления рассказов австралийского фотографа Карла Уорнера в жанре «Foodscapes».
5. Картотека пальчиковых игр по теме «Овощи и фрукты», схем для лепки и рисования овощей и фруктов вместе с детьми.
6. Книги и самодельные книги со стихами, рассказами и сказками по теме «Фрукты и овощи»;
7. Копилка произведений об овощах и фруктах (из Интернет-ресурсов).
8. Презентации «Овощи», «Фрукты», «Фруктовая математика», «Семейные рецепты о вкусной и здоровой пищи»;
9. Мультфильмы по теме «Овощи и фрукты»;
10. Самодельные шитые игры «Мягкий огород», «Математические грядки», «Необычное яблочко», «Музыкальная фасолинка».
11. Создание уголка природы «Огород на окне».

➤ Совершенствование уровня накопленных практических навыков воспитанниками:

1. Воспитанники узнали новое о фруктах и овощах и о их пользе;
2. Знания и умения о сопоставлении фрукта\овоща и их тени, цвета, размера, вкуса;
3. Развитие творческого потенциала посредством нетрадиционных техник рисования, конструктивно – модельной деятельности, пения, хореографии, выразительного чтения стихов;
4. Пополнение словарного запаса и развитие речи, посредством заучивания стихов, песен, составления воспитанниками связного рассказа о пользе фруктов и овощей, пересказ сказок по картинкам.

Благодаря проекту, доказали, что овощи и фрукты - полезные и вкусные продукты! Дети и родители активно участвовали в игровых занятиях по данной теме, Совместно с детьми принято решение – обогатить и разнообразить питание в детском саду и дома, пополнить «огород на окне» другими растениями. Пополнить развивающую среду масками - шапочками «Овощи, фрукты» для театрализации, муляжами из поппе-маше овощей и фруктов, макетами «Огород» и «Фруктовый сад».

Использованная литература:

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., М.А. Васильева. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». М.: Мозаика - Синтез, 2010.
2. Гербова В.В. Занятия по развитию речи в младшей группе детского сада.- М.: Просвещение.
3. Краснощекова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для детей дошкольного возраста.- Ростов – на - Дону: Феникс, 2012.
4. Голицына Н.С. Конспекты комплексно-тематических занятий (2- я младшая группа) ООО "Издательство СКРИПТОРИЙ 2003", 2012.
5. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Издательский дом "ЦВЕТНОЙ МИР", 2014.
6. Вострухина Т.В., Кондрыкинская Л.А. Знакомим с окружающим миром детей 3 -5 лет. Издательство "ТЦ СФЕРА", 2011.
7. Колесникова Е.В. 500 игр для коррекционно-развивающего обучения. Дети 3-7 лет. – Ярославль: Академия развития, 2000.
8. Чирко В.Д. Секреты рисования. Шаг за шагом. – М: Эскимо, 2014.
9. Иванова К.В., Рыбаков В.А. Сами с усами. Серия «В мире слов». – М: Лист, 1998.
10. Гусакова М.А. Аппликация. 3-е изд., и перераб. – М.: Просвещение, 1987.
11. Новоторцева Н.В. Развитие речи детей. _ Ярославль: «Академия развития», 1997.
12. Фесюкова Л.Б. Воспитание сказкой. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
13. Беженева М.А. Развитие речи дошкольников. – Д.: Сталкер, 2000. Занимательное азбукведение\ Сост. Волина В.В. – М.: Просвещение, 1991.
14. План-программа педагогического процесса в детском саду: Методическое пособие для воспитателей детского сада\ Сост. Гончарова Н.В. и др.; под ред. Михайловой З.А. – 2-е изд. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.
15. Найди и раскрась. Альбом с игровыми занятиями и рисунками для раскрашивания; под ред. Коненкиной Г. – М.: Изд-во Малыш, 1988.
16. Светлова И.Е. Большая книга заданий и упражнений на развитие интеллекта и творческого мышления малыша. – М.: Изд-во Эскимо, 2006.
17. Федина О., Гордиенко С. Ваш малыш гений. 500 лучших заданий для развития интеллекта. Для совместных занятий родителей и воспитателей с детьми. – М.: ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест», 2009.
18. Школа юного художника. Раскраска с подсказкой. – Тверь: Изд. РООССА, 2012.

Список использованных источников информации:

1. Паспорт проекта «Овощи и фрукты-витаминные продукты»
<http://www.maam.ru/detskijasad/pasport-proekta-ovoschi..>
2. Краткосрочный познавательно-игровой проект для детей младшей группы «Овощи и фрукты» <http://www.maam.ru/detskijasad/-ovoschi-i-frukty.html>
3. Конспект НОД во 2 младшей группе по теме «Овощи и фрукты – полезные продукты»
<http://ped-kopilka.ru/blogs/lyudmila-nikolaevna-volos..>
4. Игры с детьми 2-3 лет "Фрукты, овощи, ягоды" из серии «Расти умным!»
<http://grow-clever.com/2013/10/ovoshchi-frukti-yagodi/>
5. Развивающие игры «Овощи. Фрукты» <http://nattik.ru/?p=3124>
6. Пейзажи из продуктов от австралийского фотографа Карла Уорнера.
<http://pustunchik.ua/treasure/yummy/pejzazhi-z-jizhi>
7. Мастер – класс «Яблоко из долек» <http://www.livemaster.ru/topic/1354639-sozdaem-teksti..>
8. «Удивляется народ: что за чудо огород?» - мягкий огород
<http://minidetki.ru/vospitanie/podelki/udivlyaetsya-narod-chto-za-chudo-ogorod.html>
9. Сказка "Репка" Зреловой М. (мастер-класс и выкройки)
<http://filosofyfree.ru/post273294922/>
10. Развивающая игрушка — горошек, фасоль
<http://www.rukodelochkina.com/razvivayushhaya-igrushka-goroshek.html>.
11. Развивающий мяч – трансформер «Репка»
<http://www.livemaster.ru/topic/1151139-shem-razvivayuschij-myach-transformer-repka>

**Конспект совместного игрового досуга для родителей с детьми
«Путешествие в деревню Здоровейск» группа №2 «Ладушки».**

Автор: Моор Нина Александровна – музыкальный руководитель.

Материалы и оборудование: иллюстрации с изображением огорода, фруктового сада; картинка с изображением огорода, где растет репка; силуэты овощей - помидор, огурец, морковь, капуста; муляжи – яблоко, груша, слива; корзина; мешочек.; шапочки с изображением овощей и фруктов (лук, морковь, помидор, яблоко, груша, слива).

Ход НОД

Дети входят в зал, здороваются с гостями. Слышится плачь.

Воспитатель: Ой, ребята, кто-то плачет, пойду – посмотрю. Ребята, да это же заяц плакал. - Что с тобой, зайка?

Заяц: Здравствуйте, девочки. Здравствуйте, мальчики. *(Дети здороваются).*

Зубки у меня болят,

Глазки плохо видят,

Ножки у меня не ходят,

Силушки уходят.

Воспитатель: Да ты наверно витамины не ел.

Заяц: Витамины – это что? Где я их возьму?

Воспитатель: Ребята, давайте мы с вами поедem в страну «витаминную», в деревню Здоровейск и возьмем с собой зайку. А на чем мы можем поехать?

(Ответы детей). Страна «витаминная» далеко, и поэтому мы поедem на поезде. Я – паровоз, а вы – паровозики. Все прицепились? Поезд отправляется.

Музыкально-подвижная игра «Поезд»

Цель: Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми; вселять чувство уверенности и свои возможности;

побуждать к самостоятельным действиям.

Ход игры: Дети становятся друг за другом, играя роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети поют и двигают руками в такт словам.

Заяц: Ой, куда мы приехали? *(Иллюстрация с изображением огорода).*

Воспитатель: Ребята, что это? *(огород).* Давайте сядем и расскажем зайчику, что здесь растет? *(ответы детей).* А на нашем огороде кроме репки ничего не растет. Давайте посадим овощи.

Я ребятки, загадаю вам загадки,

Вы отгадки все найдите и на огороде посадите. *(Ребенок отгадывает загадку, находит овощ, называет его характерные особенности и вставляет в огород)*

1. Растут на грядке, зелёные ветки,

- красные детки *(помидор).*

2. Закутан ребенок в сто пеленок *(Капуста).*

3. Растет в земле на грядке,

Оранжевая, длинная, сладкая *(Морковь).*

4. На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный (*Огурец*).
Песня «Есть у нас огород».

Воспитатель: Вот все овощи мы и посадили на огороде. Теперь ты понял, заяц, где растут овощи. Ребята, как называется салат из моркови? (*морковный*). Давайте его приготовим.

Пальчиковая игра «Салат из моркови» (*Дети стоя выполняют пальчиковую игру*).

«Мы морковку чистим, чистим Мы морковку трём, трём. (*Скользящие движения ладонью о ладонь.*)

Сахарком её посыплем (*Показывают как «посыпают сахаром», собирая пальцы правой руки вместе*)

И сметаной польём. (*«Поливают сметаной», складывая пальцы в кулак*)

Вот такой у нас салат, (*Вытягивают руки вперёд.*)
витаминами богат".

Вкусный и полезный. (*Гладят живот*)

Воспитатель: А теперь ребята пойдёмте дальше.

По дорожке мы идем,

В сад зелёный мы зайдём.

Что растёт здесь, посмотрите,

И зайчонку расскажите. (*Показывает, иллюстрацию с изображением фруктового сада*).

Ребята, мы сейчас сядем на стульчики, и расскажем зайчику, какие фрукты там растут.

Ребята, что это? (*фруктовый сад*)

Как хорош он, летний сад,

Фруктами всегда богат.

Вишен стройных целый ряд –

Рубином ягоды горят.

Рядом здесь растёт и слива,

Плодами сочными красива.

Груш и яблок аромат,

Съесть одно бы каждый рад.

Так, что же в нем растёт? (*вишни, сливы, груши, яблоки*)

С веток фрукты я сорвала и в мешочек их убрала. Посмотрите, ребята, какой у меня красивый мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: учить детей различать фрукты на ощупь, называть их; учить их ориентироваться на окончания слов при согласовании существительных и прилагательных в роде.

Материалы: мешочек, муляжи – яблоко, груша, слива.

Ход игры: Воспитатель предлагает одному из ребят: «Найди на ощупь, не глядя в мешочек, что хочешь. А теперь скажи, что ты взял? Почему, ты, так думаешь» (ребенок достает из мешочка фрукт и описывает его). По очереди задание выполняют все дети.

Так что было в мешочке? *(ответы детей)*

Спелые, сочные, разноцветные,

На деревьях всем заметные!

Самые полезные,

А зовутся - *(Фрукты)*

Вот все фрукты и в корзине, будем мы варить компот, вкусный и полезный.

Как называется компот из фруктов? *(фруктовый)*

Физкультминутка «Компот»

Будем мы варить компот *(Маршировать на месте)*

Фруктов нужно много. Вот. *(Показать руками «много»)*

Будем яблоки крошить. *(Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают сахар)*

Грушу будем мы рубить.

Отожмём лимонный сок,

Слив положим, сахарок. *(Имитировать, как мешают ложкой)*

Варим, варим мы компот,

Вкусный и полезный, *(Имитировать, пьют компот)*

А теперь его попьём.

Заяц: Я все понял, где они растут, а зачем я их должен есть, не понял.

Воспитатель. Салат мы поели, компотом запили, теперь ребятки расскажу вам сказку, а вы мне поможете. А ты, заяка, внимательно слушай.

Сказка

Жили-были, не тужили овощи на огороде *(воспитатель одевает детям шапочки «овощи»)*.

Танец «Овощная карусель».

По соседству с ними жили фрукты на деревьях *(воспитатель одевает детям шапочки «фрукты»)*.

Танец «Фруктовая полька»

И вот однажды овощи затеяли спор, кто из них полезней.

Морковь утверждала:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот.

Кто жуёт морковь сырую,

Или пьёт морковный сок.

Тут Лучок подошел и сказал:

Я лук, я – Чиполино

Веселый озорной

Простуде и ангине.

Не справиться со мной.

Капуста прокричала:

А я – сочная капуста,

Витаминами горжусь,

Белая и хрустящая,

Зовут меня капусткою.

Вкусная, полезная –

Прогоню болезни я.

Яблоко тут подкатилось:

Яблоко - чудесный фрукт

Я расту и там и тут

Полосатое, цветное

Свежее и наливное

Сок мой тоже всем полезен,
помогает от болезней.

Слива с дерева упала, тоже громко закричала:

Я — слива лиловая,

Спелая, садовая!

Для желудка хороша,

Съешь — и запоешь душа.

Но, а Груша им сказала:

Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня, дети!

Я полезней всех на свете.

Что вы спорите друзья? Все полезные всегда!

А теперь мы скажем зайке:

Ешь ты овощи и фрукты – витаминные продукты, будешь ты здоровым.

Песня «Все на свете овощи».

Заяц: Спасибо, ребятки, теперь я все знаю про овощи и фрукты. В лес побегу, своим детям расскажу. *(Прощается)*

Воспитатель: Ребята, так, где же растут овощи, а где фрукты?

Назовите их. Для чего надо кушать овощи и фрукты? *(ответы детей).*

Запомните сами и расскажите другим:

Ешьте овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Каждый день и круглый год.

И тогда простуда злая

Стороной вас обойдёт.