**Консультация для родителей**

**«Что мы знаем об овощах?».**

**Подготовила воспитатель**

**Гаврюшкина Ирина Игоревна**



Цель: формировать представления о правильном **питании** как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с полезными свойствами **овощей**.

Задачи:

формировать представления о здоровом **питании**;

расширять знания о полезных свойствах **овощей и фруктов**;

способствовать осознанию необходимости витаминов в пище.

**Дети должны знать:**

* • названия овощей, фруктов и их частей;
* • что овощи растут в огороде, в земле, на грядках, на кустиках, фрукты растут в саду, на деревьях;
* • сходство и различие (уметь сравнивать овощи и фрукты по цвету, форме, величине, вкусу, запаху);
* • как овощи и фрукты собирают (выкапывают, срывают, срезают, выдёргивают, обрабатывают (моют, режут, чистят, трут, как их готовят и как употребляют в пищу (в солёном, сыром, сушёном, варёном виде, что готовят из овощей, фруктов;
* • что овощи и фрукты полезны, в них много витаминов.

**Расширение словарного запаса детей:**

Существительные: огурец, помидор (томат, картофель, свекла, морковь, лук, репа, капуста, редиска, перец, чеснок, баклажан, патиссон, кабачок, зелень, петрушка, укроп, редька, тыква, бобы, фасоль, горох, стручки, ботва, корни, плоды, семена, клубни, листья, кочан, салат, свекольник, винегрет, сок, мешок, ящик, дорожка, удобрение, вредители, урожай, огород, грядка, земля, посадка, полив, яблоко, груша, лимон, апельсин, мандарин, вишня, персик, абрикос, слива, хурма, банан, пальма, мякоть, косточка, корка, яблоня, дерево, ветка, сад, полив, компот, джем, варенье, сок;

Прилагательные: красный, зелёный, жёлтый, спелый, неспелый, вкусный, невкусный, сладкий, кислый, горький, солёный, маринованный, консервированный, сырой, варёный, полезный, большой, маленький, круглый, овальный, вытянутый, продолговатый, гладкий, созревший, душистый, ароматный, сочный, овощной, фруктовый, шершавый, мягкий, твёрдый;

Глаголы: сажать, ухаживать, расти, сеять, рыхлить, зреть, поливать, собирать, поспевать, брызгать, выкапывать, выдёргивать, срезать, мыть, натирать, варить, тушить, жарить, кушать, хрустеть, резать, заготавливать, солить, квасить, консервировать, мариновать, сушить, ухаживать, выжимать, сушить, вынимать, окапывать.

 Грамматический строй речи

• **Д/упр. «Назови ласково»** (образование существительных с уменьшительно-ласкательными суффиксами в ед. и мн. числе) :
огурец – огурчик – огурчики,
перец – перчик – перчики,
яблоко – яблочко – яблочки,
груша – грушка – грушки,

• **Д/упр. «Один – много»** (образование множественного числа существительных в именительном и родительном падежах) :
помидор – помидоры – помидоров,
тыква – тыквы – тыкв,
сливы – сливы – слив,
апельсин – апельсины - апельсинов и т. д.

• **Д/упр. «Назови, какой? »** (образование относительных прилагательных) :
сок из помидоров – томатный,
сок из яблок – яблочный, (из слив, апельсин, винограда, персика)
сок из моркови – морковный,
варение из персиков – персиковое,
варение из абрикосов – абрикосовое.

• **Д/упр. «Согласование существительных с прилагательными»:**

помидор вкусный, морковь вкусная, бобы вкусные, мандарин вкусный, яблоко вкусное, слива вкусная и т. д.

• **Д/упр. «Сосчитай до пяти»** (согласование существительных с числительными) :
один огурец, два огурца, три огурца, четыре огурца, пять огурцов;
одно яблоко, два яблока, три яблока, четыре яблока, пять яблок и т. д.

• **Д/упр. «Скажи наоборот»** (подбор слов-антонимов):
картофель крупный, а редис - (мелкий,
перец внутри пустой, а морковь - (полная,
помидор мягкий, а огурец -. (твёрдый,
персик большой, а абрикос - (маленький,
апельсин круглый, а банан - (длинный,
лимон кислый, а персик - (сладкий).

**Советы родителям**

Хотите, чтобы дети лучше запомнили названия овощей, фруктов, их цвет, форму и вкус? Дайте им возможность ухаживать за овощами и фруктами в огороде и в саду: сажать, поливать, рыхлить, окапывать и белить деревья, собирать урожай. Можно поиграть с овощами и фруктами дома, щупать их, мыть, резать, тереть на тёрке, выжимать сок, сортировать.

**Усвоить материал по теме вам помогут игры:**
• **Игра «Узнай на вкус».** Ребёнок закрывает глаза, а взрослый кладёт ему в рот кусочек морковки, огурца или другого овоща. Такая же игра проводится с фруктами. Ребёнок должен угадать, что это.
• **Игра «Узнай на ощупь».** Ребёнок ощупывает овощ или фрукт, находящийся в непрозрачном мешочке.
• Лепка и рисование овощей, фруктов, штриховка контуров в различных направлениях.
• **Игра «Придумывание загадок об овощах и фруктах».** Взрослый описывает какой-либо овощ или фрукт, например: этот овощ зелёный, овальный, твёрдый, сочный. Ребёнок угадывает, что это. Затем загадывать учится сам ребёнок, а угадывает взрослый. Объясните ребёнку, что нужно указать, какой овощ или фрукт по вкусу, форме, цвету, на ощупь.
• **Д/упр. «Четвёртый лишний»** (выделение лишнего предмета из группы предметов). Например: яблоко, груша, ваза, лимон (ваза) ; лимон, персик, помидор, абрикос (помидор) ;лук, репа, крапива, чеснок (крапива) .Обязательно спросите ребёнка, почему он выбрал в качестве лишнего тот или иной предмет.

**Пальчиковая гимнастика «Апельсин»**

