

О пользе гречки

Люди, которые не любят гречу, упускают необыкновенно удачное сочетание мощных полезных свойств этой крупы! Сколько нужно съесть гречки, чтобы похудеть и сделать вклад в своё здоровье? Да и чем она может помочь?

Наша страна — крупнейший производитель гречи во всём мире. Человек, откладывая гречку, если она ему не очень-то по вкусу, отказывается от того, что во многих странах считается деликатесом и приобретает по очень высокой цене. Но обо всём по порядку.



1. **Гречку нужно есть, чтобы улучшить состояние сосудов.** Укрепляет стенки наших сосудов рутин, входящий в состав гречихи. Верхнюю часть этого растения даже используют для его получения в фармацевтической промышленности.
2. **Гречка нужна при лечении инфекционных заболеваний — ОРВИ, гриппе.** Это свойство также определяется воздействием гречи на проницаемость сосудов из-за содержания рутина. Во время вирусных заболеваний проницаемость стенок увеличивается в 10 раз, поэтому они становятся подвержены проникновению в них болезнетворных микроорганизмов и их токсинов. Из истории прошлых веков мы знаем, что настой гречихи и саму гречневую кашу врачи широко рекомендовали при простудных заболеваниях. Современная медицина объясняет правильность этих назначений.
3. **Гречу необходимо употреблять тем, кто поддерживает свой вес или стремится к похудению.** Греча действительно является малокалорийным продуктом, а углеводы из неё усваиваются медленно, что надолго даёт ощущение сытости. Гречу нужно есть для похудения как один из компонентов сбалансированного питания, чтобы дольше не хотелось перекусить, а организм получал из пищи полезные свойства для здоровья.
4. **Гречка нужна при малокровии (железодефицитной анемии).** При снижении гемоглобина в крови происходит кислородное голодание тканей. Чтобы исправить эту ситуацию, нужно принимать железо с пищей, а если необходимо, использовать и препараты железа. Греча — одна из круп, очень богатых железом. Это не значит, что при анемии средней и тяжёлой степени нужно отменить все препараты и есть одну гречку. Однако, как дополнение к основному лечению и как профилактика анемии греча уникальна. Нужно помнить о продуктах, которые препятствуют усвоению из железа из гречки: нельзя есть гречку с молочными продуктами и чёрным чаем.
5. **Греча выводит радионуклиды, препятствует усвоению радиоактивных изотопов и делает организм устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды** (например, ионизирующему излучению). Внешняя среда современного городского жителя настолько богата неблагоприятными факторами, что, пожалуй, нам нужно проникнуться к этой крупе и употреблять настолько часто, насколько это возможно.
6. **Греча нужна детям и пожилым людям.** Химический состав гречки полон витаминов и полезных элементов, что является очень полезным для здоровья пожилых лиц, ослабленных и детей.

Полезна не только сама гречневая крупа, но и продукты из неё — хлеб с содержанием гречневой муки, гречишный мёд и пр. Во время поста многие ценят пищевые качества гречки, из которой жарят оладьи, постные котлеты и другие вкусные продукты.

Консультация для родителей

«Развитие мелкой моторики или несколько идей, чем занять ребенка дома»

Одним из наиболее важных показателей готовности ребёнка к школе являются готовность руки к письму и развитая речь, которые напрямую зависят от состояния развития мелкой моторики рук.

В. А. Сухомлинский писал, что *«исток способности и дарований детей - на кончиках их пальцев. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, ярче творческая стихия детского разума. А чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее...»*

Мелкая моторика рук - это движение мелких мышц кисти, направленное на овладение навыками действия с предметами, которое дает возможность человеку выполнять тонкие двигательные акты, такие как рисование, письмо, вышивание, бисероплетение и т. д.

Доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи. Учёными в процессе исследований установлено, что развитие речи малыша начинается только после того, как тонкие движения пальцев рук достигают определённого уровня развития. Известно, что **мелкая моторика рук**, оказывает большое влияние на развитие всего организма, взаимодействует не только с речью, но и с мышлением, вниманием, координацией движений и пространственным восприятием, наблюдательностью, воображением, зрительной и двигательной памятью.

Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребёнка

1. Крупа на тарелочке

Насыпьте на большую плоскую тарелку два-три вида круп. Ребенок перебирает, щупает ее, сравнивает, а вы рассказываете, откуда она берется и что с ней можно делать (кашу, например)

Покройте тонким слоем пластилина лист (картон, пластик). Насыпьте малышу в разные тарелки гречку, рис, горох и покажите, как можно выкладывать узоры, вдавливая продукты в пластилин. 10 – 15 минут тишины вам обеспечено

2. Вкусные игры

Самые вкусные игры – сыпать вместе два-три сорта изюма, орехов, разных по форме, цвету и вкусу. И пусть он их разбирает

3. Подбери крышечку к баночке

Берем разные баночки и крышечки к ним. Ребенок должен подобрать крышки к баночкам. Желательно, чтобы крышечки были разных размеров, тогда ребенку легче их подбирать. Крышки могут быть одевающияся, закручивающияся. Это могут быть небольшие пластиковые бутылочки, баночки от детского питания и другие, которые вы можете найти у себя на кухне. Закрывая крышечки, ребенок тренирует пальчики и совершенствуется развитие мелкой моторики рук

4. Веселое пересыпание

Поставьте перед ребенком две чашки. В одну насыпьте крупу, а другую оставьте пустой. Покажите ребенку, как набрать ложкой крупу в одной чашке и пересыпать ее в другую. Когда крупы в первой чашке останется мало, покажите, как нужно наклонить чашку, чтобы собрать всю крупу

5. Игра с пипеткой

Дайте малышу формочки для льда, пипетку и воду. Чтобы было интересней, воду можно подкрасить соком. Пусть ребенок набирает жидкость в пипетку и переливает ее в формочки. Эта игра прекрасно способствует развитию мелкой моторики рук и концентрации внимания

6. Крупотерапия

Насыпьте на плоское блюдо или поднос манку или другую крупу. Пусть ребенок рисует пальчиком по крупе, оставляя различные фигуры. Покажите малышу, как рисовать простейшие фигуры: квадратики, ромбики, кружочки.

Когда малыш будет хорошо справляться с этим заданием, усложните его. Например, можно засыпать белые дорожки от пальчиков крупой другого цвета. Для этого обучите малыша движению пальчиков, с помощью которого мы солим еду. Эта развивающая игра хорошо влияет на развитие мелкой моторики рук, фантазии и воображения

7. Лепка из теста

Дайте малышу кусочек теста. Он с удовольствием будет лепить из него, улучшая при этом развитие мелкой моторики своих пальчиков

8. Игра «Делаем бусы»

Потребуются макароны с крупным просветом и длинный шнурок. Задача для ребенка: нанизать макароны на шнурок

Таким образом, чем больше малыш работает своими пальчиками, тем лучше происходит развитие мелкой моторики рук и тем раньше и лучше развивается его речь

Вот и получается, что развивая пальчики, развиваем речь малыша. Удачи

Зачем нужны математические раскраски?

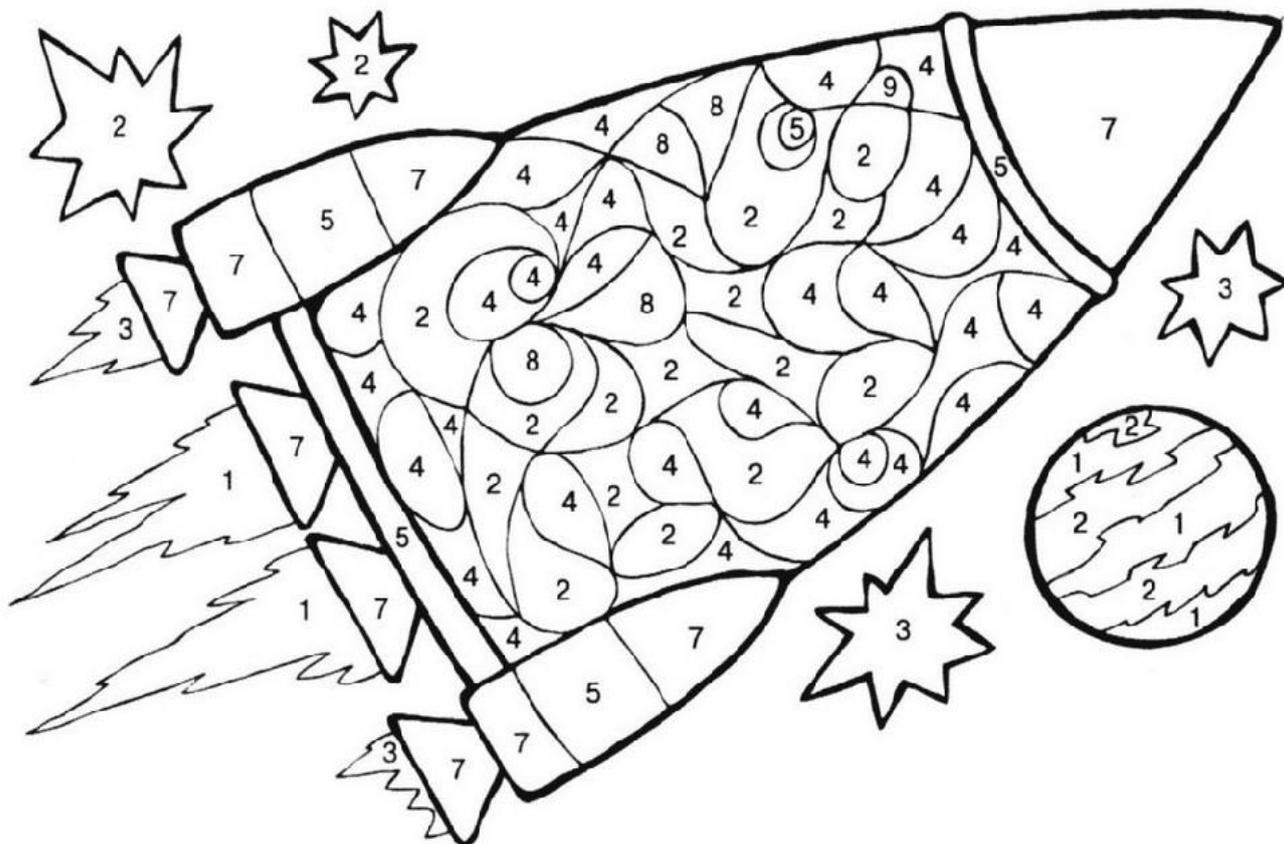
Какая польза от математических раскрасок? Как заниматься с математическими раскрасками?

Создание математических раскрасок — огромный труд. Специалисты всего мира озаботились вопросом того, как сделать обучение малышей эффективным и при этом не вызвать отвращение к учебе чрезмерной нагрузкой и скучными цифрами. Именно так и родилась идея создания творческих картинок, помогающих снять стресс, и при этом позволяющих малышам стремительно развиваться.

Мы предлагаем Вам математическую раскраску, вызывающую невероятный восторг у детей 3–5 лет. Раскраска позволит не только хорошо провести время за любимым занятием, но и потренироваться в математике.

Зрительная память отлично фиксирует формы и цифры. Кстати, именно раскраски позволяют детям меньше устать и повышают работоспособность. Применение математической раскраски вкупе с последующим уроком на повторение может достигать 40 минут для детей 4–5 лет, вместо привычных 25. Впечатляющий результат, не правда ли?

Желаем, чтобы занятия для вашего ребенка были и интересные, и полезные!



Кто летит в ракете?

Предлагаем вам разнообразить сегодняшний день самоизоляции с детьми чтением сказок о крупах.

Предлагаем почитать с детьми сказки про гречку (их легко найти в интернете): «Гречиха» Ханса Кристиана Андерсена; «Сказку о гречневой каше» Андрея Трушкина; «Про гречневую крупу, которая сидела в банке» С.Рунге и А.Кумма. И, конечно же, рассказ Николая Носова «Мишкина каша».

Предлагаем посмотреть вместе с детьми мультфильмы «Горшочек каши», «Богатырская каша», «Лунтик. Каша»

Deti-Online.com / Сказки Андерсена Гречиха

Часто, когда после грозы идёшь полем, видишь, что гречиху опалило дочерна, будто по ней пробежал огонь; крестьяне в таких случаях говорят: «Это её опалило молнией!» Но почему?

А вот что я слышал от воробья, которому рассказывала об этом старая ива, растущая возле гречишного поля, — дерево такое большое, почтенное и старое-престарое, всё корявое, с трещиною посредине. Из трещины растут трава и ежевика; ветви дерева, словно длинные зелёные кудри, свешиваются до самой земли.

Поля вокруг ивы были засеяны рожью, ячменём и овсом — чудесным овсом, похожим, когда созреет, на веточки, усеянные маленькими жёлтенькими канарейками. Хлеба стояли прекрасные, и чем полнее были колосья, тем ниже склоняли они в смирении свои головы к земле.

Тут же, возле старой ивы, было поле с гречихой; гречиха не склоняла головы, как другие хлеба, а держалась гордо и прямо.

— Я не беднее хлебных колосьев! — говорила она. — Да к тому же ещё красивее. Мои цветы не уступят цветам яблони. Любо-дорого посмотреть! Знаешь ли ты, старая ива, кого-нибудь красивее меня?

Но ива только покачала головой, как бы желая сказать: «Конечно, знаю!» А гречиха надменно говорила:

— Глупое дерево, у него от старости из желудка трава растёт!

Вдруг поднялась страшная непогода; все полевые цветы свернули лепестки и склонили свои головки; одна гречиха красовалась по-прежнему.

— Склони голову! — говорили ей цветы.

— Незачем! — отвечала гречиха.

— Склони голову, как мы! — закричали ей колосья. — Сейчас промчится под облаками ангел бури! Крылья его доходят до самой земли! Он снесёт тебе голову, прежде чем ты успеешь взмолиться о пощаде!

— Ну, а я всё-таки не склоню головы! — сказала гречиха.

— Сверни лепестки и склони голову! — сказала ей и старая ива. — Не гляди на молнию, когда она раздирает облака! Сам человек не дерзает этого: в это время можно заглянуть в самое небо господне, а за такой грех господь карает человека слепотой. Что же ожидает тогда нас? Ведь мы, бедные полевые злаки, куда ниже, ничтожнее человека!

— Ниже? — сказала гречиха. — Так вот же я возьму и загляну в небо господне!

И она в самом деле решилась на это в своём горделивом упорстве. Тут такая сверкнула молния, как будто весь мир загорелся, когда же снова прояснилось, цветы и хлеба, освежённые и омытые дождём, радостно вдыхали в себя мягкий, чистый воздух. А

гречиха была вся опалена молнией, она погибла и никуда больше не годилась. Старая ива тихо шевелила ветвями на ветру; с зелёных листьев падали крупные дождевые капли; дерево будто плакало, и воробьи спросили его: — О чём ты? Посмотри, как славно кругом, как светит солнышко, как бегут облака! А что за аромат несётся от цветов и кустов! О чём же ты плачешь, старая ива? Тогда ива рассказала им о высокомерной гордости и о казни гречихи; гордость всегда ведь бывает наказана. От воробьёв же услышал эту историю и я: они прощобетали мне её как-то раз вечером, когда я спросил их рассказать мне сказку.

Deti-Online.com / Николай Носов

Мишкина каша

Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду.

- Это очень хорошо, что ты приехал, - сказала она. - Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня?

- Конечно, проживём, - говорю я. - Мы не маленькие!

- Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете?

- Сумеем, - говорит Мишка. - Чего там не суметь!

- Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить.

- Сварим и кашу. Чего там её варить! - говорит Мишка. Я говорю:

- Ты смотри, Мишка, а вдруг не сумеем! Ты ведь не варил раньше.

- Не беспокойся! Я видел, как мама варит. Сыт будешь, не помрёшь с голоду. Я такую кашу сварю, что пальцы оближешь!

Наутро мама оставила нам хлеба на два дня, варенья, чтобы мы чай пили, показала, где какие продукты лежат, объяснила, как варить суп и кашу, сколько крупы положить, сколько чего. Мы всё слушали, только я ничего не запомнил.

- Зачем, - думаю, - раз Мишка знает.

Потом мама уехала, а мы с Мишкой решили пойти на реку рыбу ловить. Наладили удочки, накопили червей.

- Постой, - говорю я. - А обед кто будет варить, если мы на реку уйдём?

- Чего там варить! - говорит Мишка. - Одна возня! Съедем весь хлеб, а на ужин сварим кашу. Кашу можно без хлеба есть.

Нарезали мы хлеба, намазали его вареньем и пошли на реку. Сначала выкупались, потом разлеглись на песке. Греемся на солнышке и хлеб с вареньем жуём. Потом стали рыбу ловить. Только рыба плохо клевала: поймали всего с десяток пескариков. Целый день мы на реке проболтались. К вечеру вернулись домой. Голодные!

- Ну, Мишка, - говорю, - ты специалист. Что варить будем? Только такое, чтоб побыстрей. Есть очень хочется.

- Давай кашу, - говорит Мишка. - Кашу проще всего.

- Ну что ж, кашу так кашу.

Растопили плиту. Мишка насыпал в кастрюлю крупы. Я говорю:

- Сыпь побольше. Есть очень хочется!

Он насыпал полную кастрюлю и воды налил доверху.

- Не много ли воды? - спрашиваю. - Размазня получится.

- Ничего, мама всегда так делает. Ты только за печкой смотри, а я уж сварю, будь спокоен.

Ну, я за печкой смотрю, дрова подкладываю, а Мишка кашу варит, то есть не варит, а сидит да на кастрюлю смотрит, она сама варится.

Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждём, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась, и из-под неё каша лезет.

- Мишка, - говорю, - что это? Почему каша лезет?

- Куда?
- Шут её знает куда! Из кастрюли лезет!
Мишка схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впихивать. Мяс её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вываливается наружу.
- Не знаю, - говорит Мишка, - с чего это она вылезать вздумала. Может быть, готова уже?
Я взял ложку, попробовал: крупа совсем твёрдая.
- Мишка, - говорю, - куда же вода девалась? Совсем сухая крупа!
- Не знаю, - говорит. - Я много воды налил. Может быть, дырка в кастрюле?
Стали мы кастрюлю осматривать: никакой дырки нет.
- Наверно, испарилась, - говорит Мишка. - Надо ещё подлить.
Он переложил лишнюю крупу из кастрюли в тарелку и подлил в кастрюлю воды. Стали варить дальше. Варили, варили - смотрим, опять каша наружу лезет.
- Ах, чтоб тебя! - говорит Мишка. - Куда же ты лезешь?
Схватил ложку, опять стал лишнюю крупу откладывать. Отложил и снова бух туда кружку воды.
- Вот видишь, - говорит, - ты думал, что воды много, а её ещё подливать приходится.
Варим дальше. Что за комедия! Опять вылезает каша. Я говорю:
- Ты, наверно, много крупы положил. Она разбухает, и ей тесно в кастрюле становится.
- Да, - говорит Мишка, - кажется, я немного много крупы переложил. Это всё ты виноват: "Клади, говорит, побольше. Есть хочется!"
- А откуда я знаю, сколько надо класть? Ты ведь говорил, что умеешь варить.
- Ну и сварю, не мешай только.
- Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол уставил тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает.
Я не вытерпел и говорю:
- Ты что-то не так делаешь. Так ведь до утра можно варить!
- А что ты думаешь, в хорошем ресторане всегда обед с вечера варят, чтоб наутро поспел.
- Так то, - говорю, - в ресторане! Им спешить некуда, у них еды много всякой.
- А нам-то куда спешить?
- Нам надо поесть да спать ложиться. Смотри, скоро двенадцать часов.
- Успеешь, - говорит, - выспаться.
И снова бух в кастрюлю воды. Тут я понял, в чём дело.
- Ты, - говорю, - всё время холодную воду льёшь, как же она может свариться.
- А как, по-твоему, без воды, что ли, варить?
- Выложить, - говорю, - половину крупы и налить воды сразу побольше, и пусть себе варится.
Взял я у него кастрюлю, вытряхнул из неё половину крупы.
- Наливай, - говорю, - теперь воды доверху. Мишка взял кружку, полез в ведро.
- Нету, - говорит, - воды. Вся вышла.
- Что же мы делать будем? Как за водой идти, темнота какая! - говорю. - И колодца не увидишь.
- Чепуха! Сейчас принесу!
Он взял спички, привязал к ведру верёвку и пошёл к колодцу. Через минуту возвращается.
- А вода где? - спрашиваю.
- Вода... там, в колодце.
- Сам знаю, что в колодце. Где ведро с водой?
- И ведро, - говорит, - в колодце.
- Как - в колодце?
- Так, в колодце.
- Упустил?
- Упустил.

- Ах ты, - говорю, - размазня! Ты что ж, нас уморить голодом хочешь? Чем теперь воды достать?

- Чайником можно. Я взял чайник и говорю:

- Давай верёвку.

- А её нет, верёвки.

- Где же она?

- Там.

- Где - там?

- Ну... в колодце.

- Так ты, значит, с верёвкой ведро упустил?

- Ну да.

Стали мы другую верёвку искать. Нет нигде.

- Ничего, - говорит Мишка, - сейчас пойду попрошу у соседей.

- С ума, - говорю, - сошёл! Ты посмотри на часы: соседи спят давно.

Тут, как нарочно, обоим нам пить захотелось; кажется, сто рублей за кружку воды отдал бы! Мишка говорит:

- Это всегда так бывает: когда нет воды, так ещё больше пить хочется. Поэтому в пустыне всегда пить хочется, потому что там нет воды.

Я говорю;

- Ты не рассуждай, а ищи верёвку.

- Где же её искать? Я везде смотрел. Давай леску от удочки привяжем к чайнику.

- А леска выдержит?

- Может быть, выдержит.

- А если не выдержит?

- Ну, если не выдержит, то... оборвётся...

- Это и без тебя известно.

Размотали мы удочку, привязали к чайнику леску и пошли к колодцу. Я опустил чайник в колодец и набрал воды. Леска натянулась, как струна, вот-вот лопнет.

- Не выдержит! - говорю. - Я чувствую.

- Может быть, если поднимать осторожно, то выдержит, - говорит Мишка.

Стал я поднимать потихоньку. Только приподнял над водой, плюх - и нет чайника.

- Не выдержала? - спрашивает Мишка.

- Конечно, не выдержала. Чем теперь доставать воду?

- Самоваром, - говорит Мишка.

- Нет, уж лучше самовар просто бросить в колодец, по крайней мере возиться не надо.

Верёвки-то нет.

- Ну, кастрюлей.

- Что у нас, - говорю, - по-твоему, кастрюльный магазин?

- Тогда стаканом.

- Это сколько придётся возиться, пока стаканом воды наносишь!

- Что же делать? Надо ведь кашу доваривать. И пить до зарезу хочется.

- Давай, - говорю, - кружкой. Кружка всё-таки больше стакана.

Пришли домой, привязали леску к кружке так, чтоб она не переворачивалась. Вернулись к колодцу. Вытащили по кружке воды, напились. Мишка говорит:

- Это всегда так бывает. Когда пить хочется, так, кажется, что целое море выпьешь, а когда станешь пить, так одну кружку выпьешь и больше уже не хочется, потому что люди от природы жадные...

Я говорю:

- Нечего тут на людей наговаривать! Тащи лучше кастрюлю с кашей сюда, мы прямо в неё воды натаскаем, чтоб не бегать двадцать раз с кружкой.

Мишка принёс кастрюлю и поставил на край колодца. Я её не заметил, зацепил локтем и чуть не столкнул в колодец.

- Ах ты, растяпа! - говорю. - Зачем мне кастрюлю под локоть сунул? Возьми её в руки и держи крепче. И отойди от колодца подальше, а не то и каша полетит в колодец.

Мишка взял кастрюлю и отошёл от колодца. Я натаскал воды.

Пришли мы домой. Каша у нас остыла, печь погасла. Растопили мы снова печь и опять принялись кашу варить. Наконец она у нас закипела, сделалась густая и стала пыхтеть: "Пых, пых!"

- О! - говорит Мишка. - Хорошая каша получилась, знатная!

Я взял ложку, попробовал:

- Тьфу! Что это за каша! Горькая, несолёная и воняет гарью.

Мишка тоже хотел попробовать, но тут же выплюнул.

- Нет, - говорит, - умирать буду, а такую кашу не стану есть!

- Такой каши наешься, и умереть можно! - говорю я.

- Что ж делать?

- Не знаю.

- Чудаки мы! - говорит Мишка. - У нас же пескари есть!

- Я говорю:

- некогда теперь уже с пескарями возиться! Скоро светать начнёт.

- Так мы их варить не будем, а зажарим. Это ведь быстро - раз, и готово.

- Ну, давай, - говорю, - если быстро. А если будет, как каша, то лучше не надо.

- В один момент, вот увидишь.

Мишка почистил пескарей и положил на сковородку. Сковородка нагрелась, пескари и прилипли к ней. Мишка стал отдирать пескарей от сковородки ножом, все бока ободрал им.

- Умник! - говорю. - Кто же рыбу без масла жарит! Мишка взял бутылку с подсолнечным маслом. Налил масла на сковородку и сунул в печь прямо на горячие угли, чтоб поскорее зажарились. Масло зашипело, затрещало и вдруг вспыхнуло на сковородке пламенем.

Мишка вытащил сковородку из печки - масло на ней пылает. Я хотел водой залить, а воды у нас во всём доме ни капли нет. Так оно и горело, пока всё масло не выгорело. В комнате дым и смрад, а от пескарей одни угольки остались.

- Ну, - говорит Мишка, - что теперь жарить будем?

- Нет, - говорю я, - больше я тебе ничего жарить не дам. Мало того, что ты продукты испортишь, так ты ещё пожар устроишь. Из-за тебя весь дом сгорит. Довольно!

- Что же делать? Есть-то ведь хочется! Попробовали мы сырую крупу жевать - противно.

Попробовали сырой лук - горько. Масло попробовали без хлеба есть - тошно. Нашли банку из-под варенья. Ну, мы её вылизали и легли спать. Уже совсем поздно было.

Наутро проснулись голодные. Мишка сразу полез за крупой, чтоб варить кашу. Я как увидел, так меня даже в дрожь бросило.

- Не смей! - говорю. - Сейчас я пойду к хозяйке, тёте Наташе, попрошу, чтобы она нам кашу сварила.

Мы пошли к тёте Наташе, рассказали ей всё, обещали, что мы с Мишкой все сорняки у неё на огороде выполем, только пусть она поможет нам кашу сварить. Тётя Наташа сжалилась над нами: напоила нас молоком, дала пирогов с капустой, а потом усадила завтракать. Мы всё ели и ели, так, что тёти Наташин Вовка на нас удивлялся, какие мы голодные были.

Наконец мы наелись, попросили у тёти Наташи верёвку и пошли доставать из колодца ведро и чайник. Много мы провозились и, если бы Мишка не придумал якорёк из проволоки смастерить, так бы ничего и не достали. А якорьком, как крючком, подцепили и ведро и чайник. Ничего не пропало - всё вытащили. А потом мы с Мишкой и Вовкой сорняки на огороде пололи.

Мишка говорил:

- Сорняки - это чепуха! Совсем нетрудное дело. Гораздо легче, чем кашу варить!

Разминка "А у жирафа пятна"



Цель: размять тело, взбодрить воспитанников, пробудить активность

Материалы: не нужны

Время проведения: 7 минут

Инструкция: Сейчас мы с вами побываем в Африке с удивительными животными, которые помогут нам размять наше уставшее тело. Мы будем произносить стихи и дотрагиваться руками к называемым частям тела. Например, "А у жирафа пятна, пятна, пятнышки везде" повторяем 2 раза "На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носу, на животе, коленях и носках" мы показываем пятна на называемых частях тела.

Слова	Действия
А у жирафа пятна-пятна, пятнышки везде	Повторяем 2 раза
На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носу, на животе, коленях и носках	Дотрагиваемся руками до называемой части тела
У слонов есть складки-складки, складочки везде	Повторяем 2 раза
На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носу, на животе, коленях и носках	Дотрагиваемся руками до называемой части тела
У тигрят есть шерстка-шерстка, шерсточка везде	Повторяем 2 раза
На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носу, на животе, коленях и носках	Дотрагиваемся руками до называемой части тела
А у зебры есть полоски, полосочки везде	Повторяем 2 раза
На лбу, ушах, на шее, на локтях, на носу, на животе, коленях и носках	Дотрагиваемся руками до называемой части тела

Видео файл по ссылке:

<https://youtu.be/FTj4S48mRYE>

Аппликация «Ракета из круп»

Крупа - это хороший материал для творчества, особенно с детьми младших групп. Поделки из круп получаются красивыми, интересными и оригинальными, кроме того способствуют развитию мелкой моторики, развивают фантазию.

Ко Дню космонавтики с детьми можно из этого материала сделать ракету. Для работы нам понадобились: крупы – манная, кукурузная, рис, гречка и фасоль, клей ПВА, кисточка для клея, черный картон. На картоне нарисовали ракету, луну, звезды, планету и кометы.

Дети насыпают крупу на обмазанную клеем поверхность. Начинаем с луны. Луну и звезды обсыпали кукурузной крупой.

Из гречневой крупы и фасоли делаем планету.

Основание ракеты выкладываем из риса, иллюминаторы из кукурузной крупы, а воздушные рули из гречневой крупы.

Реактивную струю - из фасоли.

Кометы засыпаем манной крупой



Вот, что у нас получилось!

Предлагаем вам разнообразить сегодняшний день самоизоляции с детьми при помощи гречки. Сенсорная коробка – прекрасный вариант применения гречневой крупы для детских игр. Закапываем в гречку предметы и находим их.

А также **рисование** на крупе развивает фантазию ребенка и образное мышление, ведь рисунки на крупе — это образы, которые мозг должен додумать, чтобы понять, что на ней изображено.

Эта старинная русская народная игра-потешка, называемая ещё иногда Сорока-сорока, предназначена для самых малышей. Она развивает мелкую моторику и повышает общее физическое развитие.

Игра эта описана ещё у В.И. Даля в «Пословицах русского народа», но вариантов стишка существует превеликое множество. Мы попытаемся описать основные.

Правила игры Сорока-белобока

Посадите ребёнка себе на колени, возьмите в руку его ладонь и приговаривая нехитрый стишок, трогайте его пальчики. Вначале указательным пальцем спиральным движением водим по ладошке ребёнка (как будто мешаем кашку):

Сорока-белобока
Где была? — Далёко!
Печку топила,
Кашку варила,
Деток кормила.
На порог скакала,
Гостей созывала.
Гости услышали,
Быть обещали.
Гости на двор —
Кашицу на стол.
Этому дала на блюдечке,(загибаем мизинец)
Этому — на тарелочке,(загибаем безымянный палец)
Этому — на ложечке,(загибаем средний палец)
Этому — поскрёбьшки.(загибаем указательный)
А этому — не дала! (трогаем за большой палец)
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил —
Ничего тебе не дам!

Кстати, немногие знают, что у игры есть такое продолжение:

Вот он ходит — воду носит,(сгибаем-разгибаем большой палец)
Дрова рубит,
Печку топит,
Кашу варит.
Знай-знай наперёд!
— Ну, мамочка-мамочка, ну дай кашки!
— Ну, на тебе — кашки-малашки!
— Ням-ням-ням...

Поели-поели, (вытираем губы)
Полетели (машем руками),
На головку сели!

Предлагаем раскрасить иллюстрацию к потешке .

