К**ак всё начиналось**…

 Самый любимый и самый весёлый осенний праздник на Руси праздновали в октябре и назывался он **Капустник или**«**капустки**», Праздновался он в начале октября, длился 2-3 недели. С этого дня принято было заготавливать **капусту**. В эти дни дворы были завалены грудами кочанов. На «**капустки»** собиралась молодежь, чтобы помочь хозяевам заготовить квашеную **капусту на зиму**. Семьи тогда были большие, и, чтобы их обеспечить **капустой**, требовалась не одна бочка квашеной **капусты.**

В одиночку было не справиться и хозяйки приглашали к себе соседок и подружек помочь нарубить **капусты на зиму**. Отказаться от приглашения считалось знаком неуважения к хозяевам. Девушек, называли «**капустницы**», а саму помощь – «**капустки**». Девушки рубили **капусту**, а парни приходили развлекали девушек шутками, помогали закрывать кадки, относить их в подполье. После работы парни и девушки водили хороводы, играли в веселые народные игры, пели шуточные песни. В общем, веселились от души

**Польза капусты**

 Капуста улучшает аппетит, полезна при простудных заболеваниях, очищает организм. Листья, толченные, смешанные с яичными белками, прикладывали к ожогу.

Сочная, приятная на вкус, капуста всегда занимала в питании одно из главных мест после картофеля. Чем больше сортов капусты на вашем столе, тем богаче его минеральный и витаминный состав.

    Капустный сок очищает слизистую желудка и кишечника, способствует рубцеванию язв и ран, уничтожает вредные микроорганизмы. Регулярное употребление капустного сока помогает избавиться от шлаков и токсинов, препятствует росту новообразований. Соком капусты лечат авитаминоз, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, колиты, энтериты, кардиосклероз, ожирение, атеросклероз и другие заболевания. Капустный сок эффективен при лечении запоров, опухолей, кожных воспалений, болезней печени и селезенки.

    Лечебное действие оказывают и соки, приготовленные из других видов капусты.

Рекомендуемая порция для приема капустного сока – 200 мл 3–4 раза в день за 40–60 минут до еды. Капустный сок лучше пить в теплом виде.

**Давайте поиграем**

**Пальчиковая игра**

Тук! Тук! Тук! Тук!

Раздаётся в доме стук.

Мы капусту порубили,

Перетёрли, посолили.

И набили плотно кадку.

Всё теперь у нас в порядке!

**Стихи для заучивания**

Чищу, режу я капусту, а потом морковку тру.

Посолю её немножко и в бочонок уложу.

Мама палочки положит, папа будет прессовать.

А когда она забродит, станем палкой протыкать.

Пару дней она бродила – надо в погреб выносить,

А не то её придётся козам, всю потом скормить.

\* \* \*

Побежали мы вприпрыжку

 Рвать капусты кочерыжку.

Только сверху кочерыжки

 Было листьев много слишком.

Отнесём капусту маме –

 Листья станут голубцами.

Е. Голубенко

**Отгадываем загадки**

Зеленая матрешка,

 Стоит на крепкой ножке,

 В сто одежд запутана,

В сто листов закутана.

\* \* \*

В грядке маленький росток,

Так похож на завиток,

 Подрастает не на шутку,

 Вширь стремится он как будто.

 Лист с листом стараются,

Дальше завиваются.

 

МАДОУ ЦРР д/с № 167 г. Тюмени

***Барышня Капуста***

*(информация для родителей)*

Подготовила воспитатель:

Ходосевич Е.Ю.

 **Обведи и раскрась**