**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
«СОЛНЫШКО»**

ПРОЕКТ

«Русская берёзка»



Подготовили: Рожина Т.В.

2021

**Тема: «Русская березка»**

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители.

**Возраст воспитанников:** 4 -5лет

**Особенности проекта:**

1. Вид проекта: познавательно-исследовательский, творческий.

2. Продолжительность проекта: краткосрочный.

3. Предмет исследования: березка.

**Образовательные области:**

 - Социально-коммуникативное развитие

- Познавательное развитие

- Речевое развитие

- Художественно-эстетическое развитие

- Физическое развитие

**Актуальность проекта:**

Мы редко обращаем внимание на деревья, которым много лет. А ведь они могут многое рассказать нам. Это целая история жизни. Данный проект позволяет изучить вместе с детьми эту историю, провести исследования, окружить березку вниманием и заботой, познакомиться с традициями русского народа, связанными с выбранным деревом, произведениями художников, поэтов, писателей и композиторов.

**Цель проекта:** Ознакомление дошкольников с березой, как символом России.

**Задачи проекта:**

¬ Приобщение детей к традициям русского народа, связанных с березой.

¬ Познакомить детей с приметами, поговорками, песнями, стихами, музыкальными произведениями и творчеством художников, связанными с березой.

¬ Окружить дерево (березу) на участке детского сада заботой и вниманием, развивать исследовательский интерес детей.

¬ Привлекать родителей к совместной деятельности: изготовлению пособий, поделок, рисунков и т. п.

¬ Воспитывать экологически грамотное поведение, желание оберегать и заботиться о березе.

**Подготовительный этап:**

-Выбор темы;

-Составление перспективного плана;

-Подбор музыкальных, стихотворных произведений, иллюстраций о березке;

 -Подбор материала для образовательной деятельности;

-Подготовка экспонатов;

 -Знакомство родителей с содержанием проекта.

**Основной этап:**

 -Непосредственно образовательная деятельность;

 -Беседы с детьми;

 -Разучивание стихотворений, песен, хороводов;

-Слушание музыки;

-Художественное творчество;

 -Просмотр иллюстраций;

**Заключительный этап:**

- Презентация проекта;

-Оформление мини-музея «Русская березка»;

-Подведение итогов, выводов по теме проектной деятельности.

**Ожидаемый результат:**

* Установление сотруднических отношений с родителями.
* Определение основного метода при знакомстве с берёзой – экскурсии, целевые прогулки, экспериментальная деятельность, поэзия.
* Активное использование в работе над проектом продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация).

**Перспективный план проектной деятельности для детей средней группы**

1. Беседа «Народная любимица - береза».

Цель: Познакомить детей с видами берез, местами их произрастания, отличительными особенностями, и полезными свойствами.

2.Разучивание потешек, стихов, разгадывание загадок о березе.

Цель: Активизировать речь детей, способствовать развитию мышления и умению анализировать.

3.Беседа «Русская березка».

Цель: Познакомить детей с произведениями русских художников. С куртинами, где изображена береза в разные времена года.

4.НОД "Русская берёза - как национальный символ русского народа".

Цель: познакомить детей с художественными произведениями.

5. Наблюдение за внешними признаками и отличительными особенностями березы.

6.Беседа «Описание деревьев: береза и ель»

Цель: Познакомить детей с народными средствами лечения и профилактики болезней с помощью коры, листьев, сока и почек березы.

7. Оформление папки – передвижки для родителей «Березовый сок: польза и вред для детей»

8.Чтение рассказов, сказок, стихотворений о березе.

Цель: Познакомить детей с русским народным творчеством, произведениями литературы современных писателей и поэтов.

**Приложение №1**

**Картотека стихотворений о березе.**

А. Тесленко

**«У нашей берёзки**»

Как у нашей у березки,

Очень славные сережки,

Как сройна, и как мила,

Это вновь весна пришла

\*\*\*

М. Мишакова

**«Ветер и берёзка**»

Ветер в поле на рассвете

**Модницу-берёзку встретил.**

Ветер дунул на **берёзку -**

И испортил ей причёску!

\*\*\*

А. Кулагина

«**Берёза**»

Белая **берёза косы распустила,**

Белая **берёза ветки опустила.**

Желтые листочки косы украшают,

И на землю тихо, тихо опадают.

\*\*\*

М. Мишакова

«**Берёзка-подружка**»

В новом платьице

Белом в полоску

Побегу по тропинке

К **берёзке**.

Ей в листочки шепну,

Как на ушко:

- С добрым утром,

**Берёзка-подружка**!

**Приложение №2**

**Загадки**

Стоят в поле сестрицы —

Платьица белены,

Шапочки зелены.

 \*\*\*

Не заботясь о погоде,

 В сарафане белом ходит,

А в один из теплых дней

Май сережки дарит ей.

\*\*\*

Зелена, а не луг,

Бела, а не снег,

 Кудрява, а без волос.

\*\*\*

Ствол белеет,

Шапочка зеленеет.

Стоит в белой одежке.

Свесив сережки.

\*\*\*

Стоит Алена:

платок зеленый,

Тонкий стан,

белый сарафан.

\*\*\*

**Приложение №3**

**Игры**

**«Бусы для березки»**

**Цель игры:** расширение словаря прилагательных, описывающих берёзу.

**Материалы:** шнурок, бусины.

 **Игровая задача**. Чтобы нарядить берёзку необходимо собрать бусы из отдельных бусин. Правила игры. Детям предлагается собрать красивые бусы для берёзки, но надеть бусину на шнурок можно в том случае, если называется прилагательное, характеризующее образ берёзки. При этом нельзя повторять уже сказанные слова. Выигрывает тот, кто больше назовёт слов.

**Что сделано из берёзы?»**

**Цель игры:** расширение знаний детей об изделиях, изготовляемых из берёзы.

**Материалы:** изделия из деревьев разных пород: ложка, шкатулка, поделки сувенирные и спички, палочки для мороженого, китайские палочки.(изделия могут меняться или добавляться)

**Игровая задача.** Домовёнок Кузька решил в доме найти всё, что из берёзы сделано. Правила игры. Детям предлагается определить, какие из предлагаемых вещей могут быть сделаны из берёзы и почему. Поощряется тот ребёнок, который даёт более точный и обоснованный ответ.

**Хоровод «Березка»**Т. Попатенко, Ж. Агаджанова

(Исполняется с платочками.)

Мы вокруг березки встанем в хоровод.

Радостно и звонко каждый запоет. *(Дети идут по кругу, подняв платочки.)*

Припев.

Ай да березка, белый ствол. *(Машут платочками над головой.)*

Зеленей, зеленей, ты листвой. *(Кружатся.)*

Яркие платочки в руки мы возьмем,

У березки стройной песни заведем. *(Берут платочки за два уголка и выполняют «пружинку».)*

Припев. *(Повторяются те же движения.)*

К вечеру мы дружно скажем ей: «Прощай! *(Взмахивают платочком на слово «прощай».)*

Ты без нас, березка, в поле не скучай!» (отходят назад, образуя большой круг.)

Припев. *(Повторяют движения.)*

**Приложение №4**

**Беседа  «Описание деревьев: береза и ель»**

**Цель:** выявить и расширить словарь детей по теме. Уточнить знания о деревьях. Продолжать помогать детям согласовывать слова в предложении, совершенствовать умение правильно использовать предлоги в речи: образовывать форму множественного числа существительных, употреблять эти существительные в именительном и родительном падежах. Учить использовать в речи наиболее употребительные прилагательные, глаголы, наречия, предлоги

**Словарь:** деревья, береза, ель, деревянные, зеленые, тонкие, толстый, стройные, прямой, короткий, подберем, поднимем, подбросим, зеленели, пожелтели, согревает, холодит.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Где растут деревья?

**Дети:**  – в лесу, в саду, в парке, на улице, во дворе детского сада.

*(Выставляется макет березы со словами: Во поле березка стояла, во поле кудрявая стояла.)*

**Воспитатель:**- Что это за дерево? Какая березка? А какие ещё деревья вы знаете? *(По мере того, как дети называют деревья, воспитатель выставляет картинки.)*

**Воспитатель:**  - Ребята, чем похожи деревья? А чем отличаются деревья? Какие части есть у всех деревьев? Рассмотрим внимательно стволы деревьев. Одинаковые или разные стволы у деревьев?

**Воспитатель:**  Рассмотрели мы с вами части деревьев, а сейчас расскажем о деревьях.
*(Беседа по предметным картинкам с опорой на схему (ИКТ).)*

**Физ.минутка «Назовите мне части дерева»**

Назовите мне части дерева (крона, ствол, корни).
По команде «крона» - поднять руки в стороны, взмах вверх;
по команде «Ствол» - вытянуться, руки прижать к телу;
по команде «корни» - присесть, руки в стороны, прижать к полу.
**Воспитатель:** Молодцы, у нас получились очень красивые деревья.
Рассмотрите картинку
Как называется это дерево? Какое оно по величине?
Из каких частей состоит? Какую форму имеют листья? Вид дерева летом и осенью?

 **Динамическая пауза.***(Движения вокруг макета березки, раздать детям листочки из картона).*

Мы вокруг березы весело пойдем.

Разные листочки дружно подберем.

 Руки вверх поднимем, покружимся слегка.

 И подбросим листья вверх, под облака.

 Пусть летят, как бабочки!

*(Обобщающая беседа.)*

**Воспитатель:** - Какие действия мы совершили вокруг березы? - А что делали листочки в наших руках? - Что делали листочки пока не упали? - Как скажем про все листочки? (висели, полетели, упали). *(Дети хором проговаривают несколько предложений про березу и про листья.)*

**Заключительная беседа.
Воспитатель:** А сейчас нам пора возвращаться *(закрываем глаза и под музыку возвращаемся в детский сад)***Воспитатель:** Вот мы и побывали в гостях у осенних деревьев. И на память они дарят нам шкатулочку с плодами деревьев. Мы их положим в наш уголок природы, и будем вспоминать наше путешествие.

**Приложение №5**

**Конспект интегрированного занятия в средней группе**

**Тема: «Березка – символ России»**

**Цель:** Способствовать формированию у детей патриотических чувств, любви к родной природе посредством расширения знаний о берёзе.

**Интеграция образовательных областей:**художественно-эстетическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное и физическое развитие.

**Задачи:**

**-** воспитание патриотических чувств через знания и представления детей о берёзе как уникальном дереве; с помощью синтеза изобразительного, поэтического и музыкального искусства формировать эстетический образ берёзы;

- вызвать эмоционально-положительное отношение к берёзе, желание любоваться ею, заботиться о ней и беречь;

- воспитывать интерес к разным видам художественной деятельности, подводить детей к созданию выразительного образа при помощи аппликации;

- развивать познавательный интерес, мышление, творческое воображение и коммуникативные навыки;

- развивать мелкую моторику;

- формировать умения передавать характерные особенности изображения берёзы;

- воспитывать у детей бережное отношение к природе, интерес и способность работать в коллективе.

**Словарь:**белоствольная, чечевички.

Следить за речью детей, оказывать помощь при ответах на вопросы.

**Предварительная работа:**

1. Знакомство с берёзой. 2. Хоровод «Берёзка». 3. Заучивание стихов о берёзе. 4. Презентация «Берёза». 5. Прослушивание музыкальных произведений о берёзе, рассматривание картин о березке.

**Материал и оборудование**: иллюстрации с изображением берёзы, макет березы, разрезанная картинка с изображением берёзы, аудиозапись пение птиц, магнитная доска, магнитики, платочки для девочек, плакат с изображением березы без листочков, готовые листики для наклеивания (желтые, зеленые), клей, кисти для клея, клеёнки, салфетки, подставки под кисти, атласные ленточки на каждого ребёнка, изделия из бересты.

**Ход НОД:**

**Орг.момент**: звучит аудиозапись «Пение птиц». Воспитатель обращает внимание детей на то, в какое место они пришли – в «Березовую рощу».

**Вводная часть:**

**Воспитатель: Ребята, у меня для вас сюрприз. Хотите узнать какой? *(ответы детей).* Для этого надо отгадать загадку:**

**Русская красавица стоит на поляне,**

**В зелёной кофточке, в белом сарафане.**

**Воспитатель:**- Посмотрите, вот и она, наша русская березка.

Что вы можете рассказать о берёзе? *(Выслушивает ответы детей).*

А чем береза отличается от других деревьев?

Давайте посмотрим на неё внимательней.

**Основная часть:**

**Презентация (5-6 слайдов о березке)**

**(**Берёза – это самое распространённое дерево в России: стройное, белое, с раскидистыми ветвями и шелестящими на лёгком ветру листьями. А ведь берёза не только за красоту любима! Это дерево обладает многими ценными свойствами, в том числе и целебными. Посмотрите, какая она красавица и зимой и летом).

Берёза воспета поэтами в стихах, писателями в прозе, композиторами в песнях.

**-**Давайте мы с вами расскажем стихи о белоствольной красавице березке, которые написаны нашими поэтами:

1. Белоствольная **берёза** –

Символ Родины моей.

Нет деревца другого,

Сердцу русскому милей.

2.У задумчивой **березки,**

На ветвях висят сережки.

Ты, березка, не грусти,

Почки в листья распусти.

3.Белоснежным символом России

Вдоль дорог стоят ряды **берез,**

Днем над ними - купол неба синий,

Ночью - трепетанье ярких звезд

4.Краснодарский край, ты наш любимый!

Нет тебя краше и милей!

Всюду березки родные,

И ароматы полей.

- Ни в одной стране мира нет столько берез, как у нас. С очень давних времен вошла в нашу жизнь березка. Любит наш народ зеленую красавицу за её красоту. Она растет во всех уголках нашей необъятной родины. У всех берез очень необычная кора. Береза является символом России.

- Чем необычна кора березы? (Ответы).

- А кто из вас знает, как называют березу за её кору? (белоствольной).

- Белую кору называют берестой (Дети повторяют).

**Рассматривание образцов берестяных изделий**

- Береста – это защитный слой дерева. Она защищает ствол от воды и вредных воздействий. В белой коре – бересте есть черные черточки. Они называются **чечевички.** Ребята, кто знает, для чего они нужны дереву? (Ответы детей.) Через них береза дышит.

**Игра « Собери целое из частей» (8 частей)**

- А сейчас я вам предлагаю поиграть. Хотите собрать картинку из нескольких фрагментов, частей. (Дети собирают у магнитной доски картинку).

- Молодцы, ребята, красивая берёзка у вас получились, вы правильно и быстро собрали картинку!

- Кто сможет назвать части берёзы? (Дети показывают на иллюстрацию и называют ствол, крона: ветки и листья).

- Молодцы, ребята вы, правильно все назвали.

- В старину вокруг берез часто водили хороводы. Давайте и мы поводим возле нашей березы хоровод.

**Хоровод «Мы вокруг берёзки»**

1.Посмотри берёзка,

Мы к тебе идём

Яркие платочки

Мы тебе несём.

(Дети идут по кругу)

**Припев:**

Ты березка посмотри, посмотри,

С нами вместе попляши, попляши.

(Кружатся на месте).

Девочки к берёзке

Ближе подойдут,

Яркими платочками

Весело взмахнут.

(Идут в центр круга, назад, мальчики выставляют пяточку вперед).

**Припев:**

Разошлись ребятки,

И пошли гулять.

Про берёзку песню

Нежно напевать.

(Идут в разных направлениях, гуляя).

**Припев**

**(**Дети садятся на стульчики).

- Ребята, мы с вами много узнали о символе России - березе. Давайте все вместе сделаем необычную картину: изобразим нашу красавицу березку. Согласны?

- Ну, тогда смело примемся за дело.

- Давайте разомнём наши пальчики, чтобы они были послушными.

**Пальчиковая гимнастика.**

Ветер по лесу летал,

Листья у берёз считал,

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальцы загибать,

А потом, а потом по порядку разогнём.

Дети садятся за столы. На столах всё необходимое для аппликации. Все выполняют продуктивную деятельность – приклеивают листочки к стволу березы.

Воспитатель отмечает особенности изображения берёзы: тонкие березовые веточки под тяжестью листьев наклоняются вниз, много листьев опало и лежит на земле.

**Заключительная часть:**

- О чём мы сегодня говорили? (Дети отвечают).

- Какое дерево является одним из символов России?

- Какие задания для вас были самыми интересными? (Ответы детей).

**Вывод:**Я очень рада, что в нашей группе такие отзывчивые, добрые, талантливые и умные ребята! (воспитатель индивидуально находит добрые слова для каждого ребенка, тем самым подводит итог его участия в НОД).

И за это я хочу сделать вам небольшой сюрприз. У меня есть шкатулка, в которой находятся ленточки. Согласно старинной легенде, на берёзе люди завязывали лоскуток ткани или ленточку и загадывали желание. Давайте каждый завяжет на берёзе свою ленточку и загадает желание, и оно должно обязательно сбыться. (Дети берут ленточки).

**Конспект НОД по рисованию**

**Тема: «Русская березка»**

**Цель.** Использование нетрадиционных техник рисования в интегрированной образовательной деятельности.

**Задачи.**

Расширять знания детей о деревьях.

* Учить детей правильно передавать строение дерева в рисунке.
* Учить детей нетрадиционным техникам рисования.
* Развивать речь и словарный запас детей.
* Развивать фантазию, воображение у детей.
* Развивать коммуникативные навыки у детей.
* Приобщать детей к миру искусства.
* Воспитывать любовь к природе.

**Предварительная работа.**

* Беседа о деревьях нашего края.
* Рассматривание иллюстраций, энциклопедий и заучивание стихотворений о деревьях.

**Оборудование:** иллюстрации деревьев, альбомный лист, бумага, губка, акварельные краски, баночки под воду, салфетки.

**Ход НОД:**

**1. Вступительная часть:**

*Дети входят в группу и встают в полукруг.*

*Воспитатель проводит игру для психологического настроя:***«Доброе утро»**

Доброе утро улыбчивым лицам!

Доброе утро солнцу и птицам!

Пусть каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть доброе утро продлится до вечера!

**Воспитатель**- Здравствуйте ребята!

*(Дети здороваются)*

**-** У нас сегодня гость. Вы узнали кто это?

*Ответы детей (Степашка)*

**Воспитатель-**Степашка приглашает вас в клуб для любознательных детей «Хочу все знать!». Посетив этот клуб вы не только узнаете много интересного, но и сами ответите на вопросы Степашки.

**Воспитатель-** Вы знаете, где находится Степашкин дом?

*Ответы детей(Степашкин дом находится в лесу)*

**-** Молодцы! Ребята, предлагаем вам посетить «Художественную галерею» клуба «Хочу все знать!».

*Воспитатель предлагает детям пройти к иллюстрациям с изображением деревьев.*

**-**Что изображено на картинах?

*Ответы детей(на картинах изображены деревья)*

**Воспитатель-** Да. Вы правильно отметили, что в галерее размещены картины с изображением разных деревьев.

-Какие виды деревьев вы знаете?

*Ответы детей* (*деревья могут быть лиственные и хвойные*)

**Воспитатель**-Какие лиственные деревья вы знаете ?

*Ответы детей(береза, дуб, липа, клен, яблоню, тополь, осина )*

-Какие хвойные деревья вы знаете?

*Ответы детей(ель, пихта, сосна, можжевельник, лиственница, кедр)*

-Молодцы, ребята! Степашка вместе с вами вспомнил виды деревьев.

**Воспитатель-**  У Степашки есть любимое дерево, которым восхищаются многие поэты и писатели. А какое, вы догадаетесь сами, когда прослушаете музыку.

*Звучит музыка на русскую народную песню «Во поле береза стояла».*

**Воспитатель-** О каком дереве поется в этой песне?

*Ответы детей(в этой песне поется о березе)*

**Воспитатель-** Ребята, вы когда-нибудь мечтали стать волшебниками?

*Ответы детей (да)*

**Воспитатель**-Зачем? Для чего?

*Ответы детей*

**Воспитатель**-Степашка может исполнить ваше желание.

Закройте глаза и представьте, что сейчас «Весна». Тепло, хорошо, кругом растет трава и березки. Но вот, досада….. Злая волшебница заколдовала березки, и листья не могут появиться на дереве.

**Воспитатель**-Жалко вам березки?

*Ответы детей(да)*

**Воспитатель**- Расколдуем их! А для этого ответьте на вопросы.

-Назовите слова-прилагательные к слову «Береза».

*Ответы детей(береза белоствольная, красивая, нарядная, высокая, статная, стройная, пышная, тонкая, гладкая, гибкая… кудрявая раскидистая, лиственная).*

*Дети наряжают березку листьями.*

**-** В какое время года на деревьях появляются листочки?

*Ответы детей(листья на дереве появляются весной)*

**-** Молодцы, ребята! Мы убедились, что вы настоящие волшебники. Вы вернули «Весну» березкам.

**Физминутка «Деревья»**

**Воспитатель**- А сейчас встанем в круг и представим себя деревьями.

*(Дети встают вкруг и выполняют движения, согласно текста.)*

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх)
Вот подул веселый ветер,
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли. (Наклоны вперед)
Вправо-влево, взад-вперед –
Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем)
Ветер стих. Взошла луна.

Наступила тишина.

**2.Практическая часть:**

**Воспитатель**

**-** Прежде чем начать рисовать, давайте повторим все, что мы знаем о строении дерева.

-Назовите части дерева?

*Ответы детей (у дерева корни, ствол, ветки, крона, листья)*

- чем береза отличается от других деревьев?

*Ответы детей( у березы белый ствол в виде извилистой ленты с черными пятнами, сужающий к верху, ветки гнуться к низу.)*

- С чего нужно начинать рисовать дерево?

*Ответы детей(дерево нужно рисовать со ствола, с верхней части ствола)*

**-** Правильно, ветки растут от ствола, а не отдельно от него.

*Показ рисования ствола дерева мелом на доске.*

*(Звучит музыка ансамбля Сябры «Вы шумите березы».)*

**Работа за столами**

*Дети берут мятую бумагу, окунают её краску и путем примакивания, рисуют крону.*

**Воспитатель**

-Наше занятие подошло к концу.

- Ребята, Степашкаблагодарит вас за интересную встречу, правильные и интересные ответы на вопросы!

- Сейчас мы отправим посылку его другу. Я думаю, наши необычные березки ему очень понравятся.

*Дети складывают рисунки в посылку и находят сюрприз от Лунтика (наклейки и желуди).*

**3. Подведение итогов:**

**Воспитатель:**

- Вам понравилось занятие, ребята?

-Что вы нового узнали о деревьях?

-Какой подарок мы сегодня приготовили Лунтику?

-Чем рисовали деревья?

**Приложение №6**

**Консультация для родителей**

**Березовый сок: польза и вред для детей**

Сок березы считается одним из самых питательных напитков. При этом данный продукт является практически безопасным, не вызывает аллергические реакции. В нем содержатся следующие вещества:

* витамины В12 и В6;
* фруктоза и глюкоза;
* микроэлементы: железо, кальций, калий и др.

Доказано, что березовый сок для детей благотворно влияет на организм детей, оказывая широкий спектр действия. В первую очередь, природный напиток активизирует обменные процессы, укрепляет иммунную систему. Содержащиеся в нем витамины способствуют увеличению сопротивляемости организма к вирусам и бактериям. Поэтому сок он показан к применению в холодное время года в качестве профилактики ОРВИ часто болеющим малышам. Положительное воздействие также выражается в:

* лечении заболеваний мочеполовой и кровеносной систем;
* нормализации работы желудка и пищеварительных органов;
* общеукрепляющем действии на организм;
* эффективном лечении заболеваний бронхов и легких.

Сок березы может нанести вред, если ребенок не переносит данный продукт из-за индивидуальных особенностей, а также при наличии некоторых патологий. В напитке содержится лимонная кислота, которая не признается многими детскими специалистами.

**Правила употребления и хранения березового сока для детей**

Если после консультации специалиста вы решились на добавление в меню березового сока, то необходимо придерживаться определенных правил. Следует помнить о том, что оптимальный возраст ребенка, которому впервые дается напиток, – 6-8 месяцев. Сначала даем продукт на чайной ложечке, а затем увеличиваем дозировку, ориентируясь на состояние малыша. После года разовый прием может составлять 50-100 мл, но не чаще трех раз в неделю. С трехлетнего возраста порция увеличивается до 250 мл.

**Правило 1**

Покупая березовый сок для детей в магазине, читайте информацию о составе и дате производства;

**Правило 2**

Если напиток добывается собственноручно, то выбирайте деревья, расположенные вдали от дорог

**Правило 3**

Оптимальная температура для хранения плюс 5 градусов

Правило 4

Чтобы напиток не забродил раньше времени, нужно добавить в него листья смородины или гвоздику

**Правило 5**

При хранении необходимо соблюдать правила стерилизации

**Правило 6**

Добытый самостоятельно сок можно хранить не больше трех недель

**Правило 7**

И, наконец, самое главное правило – обязательно проконсультируйтесь со специалистом перед введением сока березы в рацион ребенка