

О роли музыки в развитии ребёнка

Музыка учит ребенка не только видеть, но и воспроизводить увиденное, не только слышать, но и представлять то, что слышишь. Следовательно, она развивает все виды восприятия (зрительное, слуховое, чувственное), и все виды памяти (зрительную, слуховую, моторную, образную, ассоциативную). Ребенок, играющий «Осеннюю песню» Чайковского и как бы видящий в это время грустную картинку осени, на уроке, например, истории будет так же ясно представлять все излагаемое учителем, и от этого лучше запоминать. Конспектируя материал, он будет его усваивать тоже гораздо лучше, потому что у него налажена моторная память, то есть связь между мышлением и двигательными функциями руки. Вы и сами знаете, что иногда какой-нибудь забытый навык вспоминается больше руками, а не головой.

Кроме того, музыка развивает ассоциативную фантазию, без которой невозможно овладение другими видами искусств... История знает массу людей, талант которых многогранен и способности к одному роду занятий как бы дополняют способности к другому. Леонардо да Винчи был скульптором, художником, архитектором, инженером; пел, преподавал пение и был первым, кто изучил природу вокального искусства.

Александр Сергеевич Грибоедов, русский писатель и дипломат, был еще композитором, пианистом и органистом. Михаил Иванович Глинка прекрасно рисовал. Эйнштейн играл на скрипке... Дети, обучающиеся музыке, обычно обнаруживают способности и тягу к другим видам искусства, потому что, помимо когнитивных способностей, музыка развивает эмоции, улучшает личностные качества.

Во-первых, ребёнок может выбрать, с каким родом деятельности будет связана его судьба и сам определиться, так как имеет представление и о науке, и о живописи, и о музыке.

Во-вторых, чаще всего после окончания получения начального музыкального образования, решение принимается самостоятельно и, как правило, без замешательства, что говорит о полной личностной сформированности ребёнка. О влиянии музыки на человека можно говорить бесконечно...

Музыкальные рецепты

Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- От невротизма и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
- Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

- Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.
- Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведения «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метель» Свиридова.
- Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.
- Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.
- В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают «Весеннюю песню» Мендельсона, «Юмореску» Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина («Американец в Париже»).
- Головную боль также снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.
- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
- От гастрита излечивает «Соната №7» Бетховена.
- Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Штрауса.
- От алкоголизма и курения в совокупности и гипнозом и иглоукалыванием излечивают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

Консультация «Семейные развлечения с использованием музыки»

Родители могут стать инициаторами в организации в домашней обстановке разнообразной музыкальной деятельности детей, такой как совместное пение или пение взрослым доступных для ребенка песен, игры – забавы, музыкальные конкурсы, подвижные игры под пение типа «У медведя во бору», «Каравай», игры-драматизации, в которых дети совместно с родителями представляют с помощью простых движений сюжеты знакомых песен, различные пантомимы под музыку, слушание музыкальных композиций, сказок, записанных на дисках, радио- и телепередач и др.

Правильно организованные развлечения могут сыграть большую роль в создании особой, дружеской, доверительной и творческой атмосферы в семье, что несомненно значимо для ребенка с проблемами в развитии. Это важно для укрепления семейных отношений.

Для осуществления этой интересной работы в семье должна быть создана соответствующая музыкальная среда, которая предполагает: наличие музыкальной фонотеки, музыкальных инструментов, организацию музыкального общения взрослых с ребенком в процессе слушания музыки, совместную с ребенком музыкально-творческую деятельность в различных формах.

Семья должна позаботиться о наличии хотя бы скромной фонотеки, состоящей из подборки аудио- и видеодисков с записью музыки для детей. Это должна быть музыка, ценная в художественном отношении, воспитывающая у детей нравственно-эстетические чувства, способствующая формированию основ музыкального вкуса и доступная для восприятия ребенка.

Основной совет родителям: побольше слушать с детьми хорошую музыку, сделав это занятие правилом, семейной традицией.

Для общения ребенка с музыкой следует отвести удобное время в режиме дня. Взрослый в этом процессе выполняет ведущую роль. Он выбирает музыкальное произведение в соответствии с желанием, настроением ребенка, ориентируется на развитие познавательной сферы. Во время слушания музыки ребенок может сидеть на любимом стульчике, ковре, диване в свободной позе и лучше с кем-то из взрослых. В этот момент его ничего не должно отвлекать. Но важно и не переусердствовать. Слушанию музыки следует отводить примерно 5-10 минут в зависимости от возраста ребенка, иначе он начнет отвлекаться.

Перед слушанием необходимо настроить ребенка, заинтересовать, направить внимание на особенности звучания музыки. После прослушивания или перед ним можно побеседовать о музыке, о ее характере звучания, о чувствах, переданных в ней. Можно задать вопросы: Понравилась музыка? Как она звучала? – быстро - медленно, легко - тяжело... Что она напомнила?

Чтобы ребенок лучше почувствовал особенности музыки, можно предложить ему подвигаться под музыку, подбирая подходящие движения. Для более понятного восприятия музыки можно использовать картинки, книжные иллюстрации, игрушки, движения – что поможет привлечь внимание ребенка и помочь почувствовать музыку.

Радио- и телепередачи являются для детей источником новой информации, разнообразных впечатлений, которые дети отражают в своих играх, в музыкальной

деятельности. Они предлагают ребенку различные модели поведения, что важно для социализации детей, для развития их взаимоотношений с окружающими. Эти впечатления – мощный стимул и для творческих проявлений.

Консультация «Ребенок не любит утренники»

Всегда были и есть дети, которые испытывают сильные переживания по поводу того, что им придется рассказывать стихотворение у новогодней елки – перед Дедом Морозом или на утреннике перед зрителями. Некоторых из них эта перспектива настолько пугает, что они ни за что не соглашаются учить даже элементарное четверостишие. Но бывает и так, что ребенок с удовольствием выучил стихотворение и вдруг в самый ответственный момент не смог произнести ни слова. Ребенок все забыл или не нашел в себе силы преодолеть робость. Почему так происходит?

Ребенок действительно может растеряться в присутствии большого количества незнакомых взрослых людей. Ведь одно дело – выучить стих и рассказать его дома перед мамой, папой, бабушкой, а другое дело – на сцене, перед зрителями. Тем более, если у малыша подобный опыт публичных выступлений отсутствует. Первый выход на сцену может пройти далеко не так гладко, как хотелось бы его родителям. Но считать это проблемой вряд ли стоит. Рано или поздно дети привыкнут выступать перед другими людьми. Конечно, профессиональными артистами они могут так и не стать, но ведь не в этом счастье.

Другое дело, когда ребенка на сцене сковывает самый настоящий страх. Но это страх уже несколько иного рода – страх не публичности, а ошибки. Малыш боится забыть стихотворение или песенку, сказать что-то не так или сделать что-то не то, чего ожидают от него взрослые. Пожалуй, такую ситуацию действительно можно назвать самой настоящей проблемой, корень которой следует искать в поведении... родителей! Да, да именно родители зачастую осознанно или не осознанно формируют у ребенка подобные страхи. Обычно это происходит следующим образом. Ребенку необходимо подготовить стихотворение или выучить песенку к детскому утреннику, и вот мама, папа берутся за дело со всей серьезностью. А как же, ведь им так не хочется, чтобы их ребенок «опростоволосился» перед родителями других детей. И, вместо того чтобы попытаться найти тонкий подход к ребенку, по-настоящему заинтересовать его предстоящим выступлением, внушить уверенность в том, что все получится, взрослые требуют от малыша безупречного исполнения.

При этом, если ребенок не справляется, в ход могут идти упреки, запугивания, наказания. Ребенок начинает еще больше волноваться, у него пропадает всякое желание выступать. Тревога о том, что его накажут или будут ругать, если он запнется на сцене, овладевает им. Естественно, такое состояние не способствует запоминанию и омрачает все праздничное настроение. Даже если ребенку и удастся под давлением взрослых кое-как зазубрить нужное стихотворение, то уже на сцене может произойти срыв – ребенок просто застопорится, у него пропадает от волнения «дар речи».

Психологическую подготовку ребенка к участию в утреннике родителям нужно начинать с себя. Чтобы избежать проблем и превратить детский утренник в настоящий праздник не только для ребенка, но и для всей семьи.



Консультация для родителей "Пойте детям колыбельные песни"

Основы музыкального развития ребенка закладываются в семье. Можно выделить два основных фактора, определяющих особенности этого процесса:

- 1) врожденные музыкальные задатки;
- 2) музыкальная среда семьи, ее отношение к музыке и музыкальной деятельности.

Создание в семье благоприятных условий для музыкального развития ребенка позволяет сформировать основы музыкальной культуры ребенка, обогатить его духовный мир, развить музыкальные способности, оказать воздействие на весь ход общего развития ребенка.

Основные педагогические методы: наглядный, словесный, практический применимы в музыкальном, семейном воспитании. Наглядно - слуховой метод - основной метод музыкального воспитания. Если ребенок растет в семье, где звучит не только развлекательная музыка, но и классика и народная музыка, он, естественно привыкает к ее звучанию, накапливает слуховой опыт в различных формах музыкальной деятельности (активных и более пассивных, нацеленных на непосредственное занятие музыкой и использование ее как фона для другой деятельности). Можно предложить ребенку послушать аудиозапись музыкального произведения. Это могут быть детские песни, произведения русских, зарубежных композиторов, народная музыка. Желательно иметь дома магнитофон, музыкальный центр, кассеты с записями произведений русских и зарубежных композиторов, детских песен и сказок. Необходимо учитывать возрастные особенности внимания детей, их способность сосредоточиваться на небольшом (особенно в младшем дошкольном возрасте) по продолжительности музыкальном произведении или его отрывке.

Наглядно - зрительный метод в семейном воспитании имеет свои преимущества.

В детском саду для работы с детьми используются обычно крупные по размеру репродукции картин, иллюстраций. Дома же имеется возможность показать детям репродукции картин, рассказывая об эпохе, когда была сочинена музыка, народных традициях, обрядах, познакомить их с изображениями предметов быта, одежды. Например: предлагая ребенку послушать произведения об осени («Осенняя песнь» П. Чайковского, «Осенью» С. Майкапара и другие) рассмотрите картинки с осенними пейзажами. Рассматривание репродукций, картин соответствующих по настроению звучащей музыки, обогащает представления детей об искусстве.

Словесный метод очень важен. Краткие беседы о музыке, реплики взрослых, помогают ребенку настроиться на ее восприятие. Во время слушания взрослый может обратить внимание ребенка на смену настроений, на изменение в звучании (как нежно и печально поет скрипка, а теперь тревожно и сумрачно зазвучала виолончель, как сверкают и переливаются звуки челесты, треугольника, как грустно или весело звучит мелодия.) Можно, прослушав произведения с похожими названиями, находить черты сходства и различия. Например: «Сказочки» С. Майкапара, Д. Кабалевского, «Вечернюю сказку» А. Хачатуряна.

Практический метод (обучение игре на музыкальных инструментах, пению, музыкально – ритмическим движениям) позволяет ребенку овладевать определенными умениями и навыками исполнительства и творчества. Этот метод сопровождается музыкальное восприятие определенными действиями, благодаря чему оно становится более осознанными и глубокими. В качестве приемов и средств практического метода можно отметить такие, как передача впечатлений от музыки в пластике движений; вокализация музыки; оркестровка музыкальных произведений; передача характера музыки в рисунке; инсценировка песни и т. д.)

Иногда родители стремятся, чтобы их ребенок достиг высоких результатов (например, в игре на музыкальных инструментах насильно заставляют его подолгу заниматься, часами играть упражнения). Если же ребенок не справляется с заданием, его наказывают. Любой насильственный метод неприемлем в воспитании, тем более на занятиях искусством.

Родители должны быть убеждены, что только заинтересованностью можно добиться успехов в музыкальном развитии детей. Нужно широко использовать игровые ситуации. Необходимо учитывать, что дошкольники не в состоянии подолгу заниматься одним делом, требуется смена музыкальной деятельности, применение разных ее видов, наглядности. Известно, что заинтересовать детей чем-либо взрослый может только когда увлечен сам. Если ребенок чувствует такое отношение взрослого, восхищение, он постепенно тоже признает музыкальные ценности. Если же взрослый проявляет равнодушие, оно передается и малышам.

Поэтому очень важна культура общения взрослого и ребенка. Музыкальное воспитание в домашних условиях проходит индивидуально. Ребенок должен чувствовать себя защищенным, любимым и находиться в насыщенном положительном эмоциями окружении.

Консультация «День рождения – праздник детства...!»

Предлагаю вспомнить, дорогие родители, как мы в детстве ждали своего день рождения: подарки, гости, угощения... К сожалению в прошлом мы были ограничены незамысловатым тортом со свечками и воздушными шариками, но теперь ожидания современных детей изменились. Поэтому для современных пап и мам порой встаёт вопрос : как устроить день рождения своего ребёнка так, чтобы он был доволен и счастлив? Именно на этот вопрос мы и постараемся найти ответ! « *День рождения – праздник детства...!*» - это строчки из песни лишней раз подтверждают, что личный праздник ребёнка должен быть запоминающимся и самым лучшим днём в своей жизни. Так что подготовиться к нему следует заранее!

Оформление помещения.

Оформить помещение, можно с помощью воздушных шаров – они всегда создают атмосферу праздника. Надуйте много ярких шариков разного размера и предложите имениннику украсить квартиру. Затем их можно использовать в детских играх и конкурсах. Можно приготовить надпись на нарисованных и вырезанных воздушных шарах « С Днем Рождения, (имя ребенка)!», которую можно повесить на стену.

Количество и состав гостей.

Для ребёнка важным будет состав, количество гостей, и подарки. Лучше заранее обсудить, кто именно будет приглашён на праздник. Учитывайте мнение ребёнка – это поможет ему почувствовать значимость предстоящего праздника.

Для этого вместе с ребенком можно приготовить приглашения сделанные своими руками - так будет интереснее для самих гостей и придаст мероприятию важности и значительности.. Например , найти в Интернете раскраски (машинки – для мальчиков, цветочки – для девочек) , напечатать текст ! Вашему ребенку остаётся только ярко раскрасить и оформить приглашение, этим самым вы решаете сразу 2 задачи: развиваете мелкую моторику рук и дизайнерские способности ребенка!

Место и время проведения.

День рождения должен быть организован в месте, где ребенок чувствует себя комфортно и безопасно. Большинство из них обычно проводятся дома в кругу семьи. Если вы решили провести день рождения в квартире, уделите 5 – 10 минут, чтобы убрать вещи, которые могут быть интересны маленьким гостям. Если повезет с погодой, можно провести День рождения ребенка прямо во дворе, что способствует многим развлечениям, свободе движений и позволяет обрести большую свободу.

В последнее время наблюдается тенденция к организации Дней рождения разного рода клубах и игровых центрах. Это может быть хорошей идеей! Лучшее время для проведения Дня рождения детей 5 -7 лет составляет 1,5 – 2 часа. За это время дети играют наиболее интенсивно и с интересом. Более длительные мероприятия ведут к усталости, скуке, а иногда и капризам и ссорам между детьми. Хорошей идеей является то, что в середине торжественного мероприятия принято подавать торт – для детей это самая любимая часть праздника. Дни рождения лучше организовать утром или, в крайнем случае, до 15:00. В это время дети более настроены на игру.

Сценарий

Благо дело, тут можно дать волю своей фантазии. Узнайте у ребенка, во что бы ему хотелось поиграть с друзьями, он может вам серьезно помочь в этом. Есть множество книг, где изложены сотни конкурсов, задачек и игр с детьми разных возрастов. Учитывайте возраст своего ребенка при составлении сценария, его предпочтения в играх, его любимых героев. Можете обратиться за помощью к специалистам. Главное – определитесь с тематикой, а остальное будет сделать проще.

Помните, что подарки, которые получит именинник, могут быть вовлечены в игры. Поэтому если вам не хотелось бы, чтобы какие – то подарки пострадали, то лучше их убрать на время.

Ещё один немаловажный момент: призы для конкурсов должны быть похожими. У гостей не должно оставаться ощущение, что их обошли вниманием. Поэтому для каждого ребенка, который принимает участие в конкурсе, должен быть приз, и своя номинация: « Этот приз у нас самому старательному, этот - самому активному...»

Меню.

Не закливайтесь на приготовлении блюд – лучше организуйте фуршет. Дети любят сладости – это известно всем. Остальное для них неважно. Они приходят на День рождения не есть, а играть и веселиться в кругу друзей. Они вообще не будут обращать внимания на еду. Единственное, что может их увлечь – это торт со свечами. Вот о нем-то и стоит позаботиться, как следует. А об остальном – не беспокойтесь. Побольше сладостей и натурального сока – вот и все, что вам потребуется при проведении Дня рождения ребенка.

Рецепты блюд для детского праздничного стола с фото



Описание и назначение материала: Всем понятно, что дети не могут и не должны есть блюда взрослого стола. У них особый рацион. Детям нельзя майонез (если уж хочется, можно сделать домашний), острые соусы, да и сочетание продуктов из которых мы порой готовим для них неприемлемо. Данный материал представлен в помощь родителям, бабушкам, дедушкам. Рецепты предложенных блюд просты в приготовлении, эстетичны и вкусны. Что важно, они составлены специально для детей.



Если на носу день рождения у ребенка или просто детские посиделки, новогодние праздники, самое время удивить маленьких гостей красочными вкусными блюдами. Главное в организации детского праздничного стола - чтобы было вкусно, полезно, оригинально и желательно, не занимало много времени и сил. Предлагаю несколько советов и рецептов, которые помогут в решении этой проблемы.



Фруктовый шашлык

Порезать кусочками фрукты (яблоки, груши, половинки слив - любые) или целые ягоды, надеть на ту же палочку и либо обмакнуть в расплавленный шоколад и дать застыть, либо обмакнуть в тесто, как для оладий, и обжарить на сковороде, а сверху посыпать сахарной пудрой.

Второй вариант сытнее, но чуть сложнее.

Закрытые бутерброды

На 4 бутерброда: 8 кусков квадратного белого хлеба, 50 грамм масла, 8 кусков сыра Чеддер (по размеру хлеба) (можно заменить другим сыром, даже взять брынзу), 4 квадратных куску ветчины. На каждый кусок хлеба нанесите масло. Положите на 4 куску хлеба по квадрату сыра и куску ветчины. Приправить. Сверху положить еще по куску сыра. Накрыть еще одним куском хлеба. Разогреть масло в сковороде, обжарить сэндвичи до образования золотистой и хрустящей корочки.

Вырезать формочкой для печенья из бутербродов разные фигурки. Сверху украсить овощами.

Корзиночки с салатом

2 стакана муки без верха, 200 грамм масла сливочного, 2 яйца, 2 столовых ложки сметаны, соль по вкусу. Муку порубить с маслом, добавить яйца и сметану, замесить тесто и на 10 минут поставить на холод. Формочки смазать маслом. Тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 сантиметра, накатать на скалку и затем разложить поверх формочек, поставленных одну возле другой рядами, нажимая скалкой так, чтобы на каждой формочке оказался кружок теста. Вдавить тесто пальцами в формочку, так, чтобы внутренняя ее сторона полностью была покрыта ровным слоем теста. Формочки на противне поставить в духовке, выпечь и охладить.

Корзиночки наполнить любым из салатов.

Салат "Вкусный"

400 грамм яблок, 300 грамм моркови, 150 грамм грецких орехов, сметана.

Яблоки очистить от кожуры, нарезать тонкими полосками.

Морковь натереть на крупной терке, добавить измельченные грецкие орехи, заправить сметаной.

Салат "Кораблики"

Этот салат очень красив на столе и напоминает кораблики.

Надо взять 5 вареных яиц и разрезать их вдоль на 2 части. Освободить белки от желтков. Сложить желтки в глубокую тарелку, добавить 0,5 банки любых рыбных консервов в масле и мелко нарезанную луковицу.

Тщательно размять все вилкой до однородной массы. Можно посолить и поперчить по вкусу. Уложить половинки белков на плоскую тарелку л ложечкой аккуратно положить в углубления подготовленный фарш. Сверху полить сметаной или домашним майонезом (можно йогуртом). Из твердого сыра вырезать треугольники в форме паруса, воткнуть их в серединки яиц.

Мини-меренги

На 12 меренг нужно: 4 яичных белка, 250 грамм сахара, 2 столовые ложки муки, 1/2 столовые ложки ванильной эссенции, красный пищевой краситель, 1 столовая ложка винного уксуса, 375 грамм взбитых сливок, малина, черника и клубника для украшения, сахарная пудра. Разогреть духовку до 180 градусов. Взбить белки до густоты. Добавить сахар, по одной ложке, постоянно взбивая, пока не уйдет весь сахар. Перемешать большой ложкой с мукой, ванилью, несколькими каплями пищевого красителя и уксусом. Положить пергамент на противень, приложить формочку сердечком или стакан к бумаге и обвести по контуру шесть раз. Должно получиться шесть нарисованных сердечек или кружочков. Ложкой разложить смесь по нарисованным формам. Ложкой сделать углубление в центре каждой меренги. Поставить в центр духовки и печь при 150 градусах в течении 30 минут. Через пол часа достать из духовки и дать остыть. Когда меренги остыли, взбить сливки еще немного. Положить по ложке сливок на каждую меренгу и сверху украсить фруктами. Посыпать сверху сахарной пудрой.

"Клубнички"

2 пачки вафель, 2 столовые ложки сметаны, вишневый сок.

2 пачки любых вафель пропустить через мясорубку, добавить 2 столовые ложки сметаны, скатать шарики, придать форму клубничек. Каждую штучку обмакнуть в вишневый или свекольный сок, обвалить в сахаре, поставить в холодильник.

Фаршированные апельсины

4 крупных апельсина, 200 грамм мороженого, 2 столовые ложки измельченных орехов.

Апельсины разрезать поперек на 2 части. Вынуть мякоть, очистить ее от зерен и пленок, перемешать с мороженым и орехами. Наполнить массой апельсины, поставить в холодильник.

Блюдо для мороженого

Готовое слоеное тесто раскатать в прямоугольный пласт, нарезать ромбиками, осторожно смазать желтком поверхность, не трогая боковые края (иначе они не поднимутся). Это будут "кораблики".

Готовый "кораблик" аккуратно разрезать вдоль пополам, положить внутрь шарики мороженого: посыпать орешками полить глазурью или ягодными сиропами, накрыть верхней половинкой и поставить на стол.

Банановый коктейль

500 грамм кипяченого охлажденного молока, 500 грамм свежих бананов, 200 грамм сахарного сиропа, 10 яиц, (лед по желанию).

Бананы мелко нарезать и разложить в бокалы. В миксере смешать молоко, сироп, яйца в течение 1-2 минут и залить этой смесью бананы.

Ягодный кефир

1 стакан кефира, горсть любых (можно замороженных) ягод, 3 чайные ложки сахара, 1-2 чайных ложки нежирных сливок. Размять ягоды вилкой. Добавить сахар и сливки. Тщательно все размешать, вылить смесь в кефир и взбивать миксером около минуты. Можно украсить зонтиком.

Роллы из кабачков

1 кабачок, 0,5 стакана риса, 1 болгарский перец, морковь (приправить перцем), укроп (пару веточек), соль, соевый соус для подачи. Рис отварить до готовности в подсоленной воде. Добавить мелко нарезанную зелень. Кабачки тонко порезать и обжарить до золотистого цвета на сковороде. Болгарский перец порезать тонкими ломтиками, так же поступить с морковью (и присыпать чёрным перцем, если используете не готовую корейскую морковь). На кабачок кладем ровным слоем рис, оставив немного места у основания. Перец и морковь кладем на свободное место у основания. Заворачиваем кабачок в ролл. Разрезаем поперек на кусочки толщиной 2 сантиметра.

Маффины с яблоками

90 грамм маргарина, 100 грамм муки, 70-80 грамм сахара, 2 яйца, щепотка соли, 1,5 чайной ложки разрыхлителя, 1 большое яблоко для начинки + 1 для украшения, пол пакетика ванилина, корица по вкусу, сахарная пудра. Сахар, маргарин и желтки размять вилкой. Добавить муку, ванилин, корицу и разрыхлитель. Размешать до однородности. Яблоко очистить от кожуры и порезать кубиками. Белки взбить в пену с щепоткой соли, добавить к основной массе. Выложить в формы для маффинов, заполнив на 2/3. С помощью слайсера (или шинковки) режем полукольцами яблоки. Украшаем маффины кусочками яблок, выгибая их полукругом, как лепестки роз. Отправляем в духовку на 20 минут при 180 С. Готовые маффины сразу же присыпаем пудрой.

Горячий шоколад

200 миллилитров сливок (10%), 50 грамм чёрного шоколада, 50 грамм молочного шоколада (можно брать только чёрный), ваниль или корица по вкусу

Сливки разогреть, добавить мелко поломанный шоколад. Постоянно помешивать до полного растворения шоколада. Как только закипит – дать буквально 1 минуту «попыхтеть». Разливаем по чашкам.

Пирожное картошка

1 килограмм песочного печенья, 1,5 стакана молока, 50 грамм сливочного масла, орехи по вкусу, 2 столовые ложки какао-порошка, кокосовая крошка (для обваливания)

Печенье поломать и пропустить через мясорубку с орехами. Часть печенья (буквально 2 столовые ложки можно оставить, если хотите обвалить картошку в нём). Добавляем какао и растопленное сливочное масло к печенью. Добавляем молоко и размешиваем до получения однородной пластелиноподобной массы.

Лепим «шарики». Обваливаем по желанию – в печенье-ореховой массе или кокосе, а можно и вообще не обваливать.

Желе трехцветное

3 пакетика готового желе разных цветов, кипяток.

Содержимое пакетика высыпаем в любую глубокую емкость. Заливаем кипятком (пропорции смотрите на пакетике). Помешиваем, пока порошок не растворится. Так же поступаем с остальными пачками желе. Кстати, покупая желе – берите яркие цвета, например красное, желтое и зелёное (натуральное). Когда желе слегка остыло – заливаем первый слой и отправляем в холодильник. Как только 1-й слой застыл – заливаем 2-й, другого цвета. Повторяем процедуру с холодильником, и заливаем 3-й слой.



Всем приятного аппетита!