

Автономное учреждение дошкольного образования муниципального образования Заводоуковский городской округ
«Центр развития ребёнка - детский сад «Золушка»



Участники проекта:
воспитанники старшей
группы № 3.

Руководитель
тематического проекта:
Музыкальный
руководитель
Хатющенко О.А.

Витамины – наши лучшие друзья

г.Заводоуковск 2015 г.

**Цель: Формировать у ребёнка представления о здоровом питании.
Задачи:**

1. Познакомить
с основными
понятиями
«витамины»

2. Закрепить
понятие
«овощи и
«фрукты»

3.
Расширить
знания о
правилах
питания.

4. Просветить и
приобщить
родителей к
проблеме
правильного
питания.



Актуальность:

Получение новых знаний о пользе здорового питания путём вовлечения ребёнка в творческо-познавательный процесс.



1.Этап Подготовительный.

- Определение темы проекта.
- Сбор информации.

(Сказки, загадки, пословицы. Поговорки о витаминах)



2 Этап . Практический

Изучали пирамиду питания.



Смотрели фильм о «витаминах»



Рассматривали как проходит пища по организму человека



Оказывается...

- «ВИТАМИНЫ» ПОЯВИЛИСЬ..



Учёный К,Функ вывел новое целебное вещество из риса, которое назвал «Витамины» .



Появились новые названия витаминов:



Экскурсия на кухню



Повара рассказали нам какие
полезные витамины
содержаться в кашах, в супе и
рагу.

Побывали в медицинском кабинете

Узнали какие витамины самые важные для развития ребёнка.



Какие витамины содержатся в соках и чем они полезны



Опыты. Наши открытия.



Разрезанное яблоко чернеет, потому, что оно окисляется кислородом воздуха, так как в яблоке содержится состав железа.

Чипсы горят, это говорит об избытке масла вредного для здоровья ребёнка.



В гости к профессору Пилюлькину



Наши любимые игры:

«Зайцы в огороде»



«Магазин»



Кафе «Сладкоежка»



Салат «Витаминный» готовят наши мамы.



Рецепт:

Капуста

1.Помидор

1.Морковь

Зелень

1.с.л. Масла

1 ч.л.Соли

Витамин «А»



Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



Витамин «В»



Очень важно спозаранку
Есть на завтраки овсянку
И за день поесть немножко,
Яблоко , свеклу, картошку.



Витамин «С»



От простуды и ангины
Помогают витамины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин «Д»



Я полезный витамин
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь
Силачом тогда ты будешь!



Вывод:



Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Творческая гостиная



Пословицы и поговорки :

За ягодами поедёшь – здоровье найдёшь.

Зелень на столе – здоровье на 100 лет.

Яблоки на ужин и враг не нужен.

Лук от семи недуг.

Как питаешься, так и улыбаешься



Источники информации:

1. «Витамины для всех возрастов»

В.Прозоровский



2. «Витамины целители» К.Обербайм

3. «Живая пища» А.Смалин

4. «Загадки про витамины.» В.Смагин



5. «Звёздный витамин» Н.Горкавич

6. «Целительная сила витаминов»

М.Сужинский



7. «Цедрик и азбука витаминов»

Н.Гном