

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 Геркулес!  
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