



Автор
Бойкова Надежда Викторовна
Воспитатель
ГОО детский сад № 1159 СВУАО
Г. Москвы

Витамины (лат. *vita* - жизнь) –

это органические элементы, содержащиеся в большом количестве в продуктах как животного, так и растительного происхождения.

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.



Давно известно, что дефицит витаминов – одна из самых главных причин ухудшения здоровья и интеллектуальных способностей детей.

И вот я о чем подумал, как сделать так чтобы дети поняли задачу витаминов?

Задача, правда?

И я решила, что так как дети любят чудеса, волшебство, я им подарю сказку, после которой витамины будут уже не простыми, а очень вполне понятными, одушевленными образами, с которыми захочется дружить....

ЦЕЛЬ:

*Знакомить детей с
витаминами и их значением
для здоровья человека.*



ЗАДАЧИ:

- *Дать детям знания о пользе продуктов питания: основная польза – наличие в продуктах витаминов А, В, С, Д.*
- *Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. Учитывать детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.*



Что мы хотим узнать?

Витамины – источники жизни?

Где живут витамины?

*Может ли человек прожить без
витаминов?*



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДЕТЬМИ

Игровая деятельность

Дидактические игры: «Съедобное – несъедобное», «Чудесный мешочек», «Что изменилось?», «Лабиринт. Найди листья плодов», «Четвертый лишний», «Что сначала, что потом», «Домино», «Веселый паровозик»



**Сюжетно-
ролевые игры:
«Магазин
продуктов»,
«Семья».**



ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

- - Беседы: "Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?", «Полезное – не полезное, «О здоровой пище», «Фрукты полезны взрослым и детям»;*
- - Рассматривание иллюстраций на тему: «Витамины и полезные продукты».*
- - Разгадывание загадок.*

Речевое развитие

- К. Чуковский «Чудо-дерево»,*
- «Петушок и бобовое зёрнышко»;*



ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- - «В стране витамина»; «Планета здоровья»; «В нашем саду растут витамины»; «Чудо-дерево» - рисование;*
- «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам» - лепка;*



НАШ ГОСТЬ

*На сказочной планете Здоровья живет король, он сильный и могучий, умный и храбрый и зовут его **Витаминоед!** Он занимается спортом и бегают по утрам и вечерам, перед сном делает зарядку для спинки и для глазок, он любит когда у него получается что то мастерить, очень любит папу и маму. В его сказочной планете много стран и он очень хочет познакомить вас со своими странами и их жителями.*



А

Витамин А - обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



Первый лист нашей Витаминной книги



ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

1. Красна- девица сидит в темнице, а коса на улице? (Морковь)

2. Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, если я (Капуста)

3. Кафтан на мне зеленый, а сердце как кумач,

На вкус как сахар сладок, на вид похож на мяч. (Арбуз)

4. В огороде желтый мяч, только не бежит он вскачь,

Он как полная луна, вкусные в нем семена. (Тыква)

5. Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидор)

6. Плот этот сладкий и круглый и гладкий.

Внутри он душистый, снаружи пушистый.

А сердце плода, словно камень тверда. (Персик)

7. Круглобока, желтолица, может с солнышком сравниться.

А душистая какая, мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне королевы поля(Дыня)



В

Витамин В - укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



*Второй лист нашей
Витаминной книги*



ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

1. *Может и разбиться, может и свариться,
Если хочешь – в птицу может превратиться. (Яйцо)*
2. *Раскололся тесный домик на 2 половинки
И посыпались оттуда бусинки дробинки. (Горох)*
3. *В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа». (Фасоль)*
4. *Я вкусный, сладкий, но не торт, но у меня отец какао,
И ничего вкусней себя на свете я не знаю. (Шоколад)*
5. *Отгадать легко и быстро: мягкий, сочный и душистый,
Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)*
6. *Очень крепкий этот малый, зубу не послушный,
Расколи его сначала, а потом и кушай. (Орех)*
7. *Хотя я сахарной зовусь, но от дождя я не замокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы, кто я? (Свекла)*



С

Витамин С - полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Еще один лист нашей
Витаминной книги



ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

1. Сидит на палочке в красной рубашечке,
Брюшко сыто – камнями набито. (Шиповник)
2. С виду он как рыжий мяч, только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин – это спелый..... (Апельсин)
3. Он почти как апельсин, с толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один – кислый очень, очень. (Лимон)
4. Висит на ветке колобок, блестит его румяный бок. (Яблоко)
5. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож. (Груша)
6. Я вырос на грядке, характер мой гадкий :
Куда ни приду, всех до слез доведу. (Лук)
7. Я капелька лета на тоненькой ножке, плетут для меня кузовки и лукошки.
Кто любит меня, тот и рад поклониться, а имя дала мне родная земля. (Земляника)
8. Две сестры: летом зелены, к осени одна – краснеет, другая – чернеет (Смородина)
9. Он бывает, дети, разный – желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий, надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй ! Угадали? Это..... (Перец)
10. Закопали в землю в мае и сто дней не вынимали,
А копать под осень стали не одну нашли, а десять.... (Картошка)



D

Витамин D - укрепляет кости и зубы.



Последний лист нашей
книги



ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

- 1. Белое, да не снег,
Вкусное, да не мед.
От рогатого берут
И ребятам дают. (Молоко)*
- 2. Не хожу и не летаю,
А попробуй догони!
Я бываю золотая.
Ну-ка, в сказку загляни! (Рыба)*
- 3. Меня любят кушать мыши. (Сыр)*



***ВОТ ТАКАЯ КНИЖКА С
ЗАГАДКАМИ У НАС
ПОЛУЧИЛАСЬ***

