

# Проект «Витамины - это здорово»

Составила: Кириллова С. В.  
воспитатель средней групп  
МАДОУ ГЦРР д/с1 «Аленушка»  
Тюменской области  
р.п. Голышманово

(Участники проекта: Кириллова С.В и воспитанники группы «Солнышко» Д\С №1  
«Алёнушка»)



## Цель:

- вызвать у детей желание заботится о своем здоровье;
- познакомить с понятием «витамины»;
- рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

## Задачи:

- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

## Предполагаемый результат:

Сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах.

\*

# Наша пища, или «Зачем мы едим»

-Как вы думаете для чего мы едим?

-Для того чтобы не быть голодными!

И для этого тоже, но не всё так просто. Если вдуматься хорошенько, мы едим для того, чтобы жить. Без питания не может обойтись ни одно живое существо. Пища помогает нам расти, даёт энергию, благодаря которой мы можем, прыгать, бегать, двигаться. Для того чтобы мы с вами были здоровы нужно употреблять такие продукты в которых содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода.

**Белки** - куриное яйцо.

**Жиры** - сливочное масло.

**Углеводы** - представьте кусочек сахара.

**Витамины** - (А,В,С,Д,Е,Ф и другие).

**Вода** - представьте стакан воды.

**Минеральные соли** - это фосфор, йод, кальций, калий, железо, марганец, медь и т-другие.

Для чего нужны все эти вещества?

Во - первых, мы сами состоим из этих удивительных веществ.

Во - вторых, мы растём, а для роста нужны белки.

В - третьих, мы двигаемся, тратим энергию, а получаем эту энергию из углеводов и жиров.

И, конечно, работа нашего организма невозможна без воды, витаминов и минеральных веществ.



# Что такое ВИТАМИНЫ?

Витамины помогают нам быть бодрыми и здоровыми.  
Они содержатся в овощах, фруктах и ягодах.





## Витамин А

Содержится в печени, в печени, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире, моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

## Витамин В

Витамины группы «В» содержатся в сухих дрожжах, хлебе, горохе, фасоле, крупах, орехах, мясе, рыбе, молоке, картофеле, бананах, яичном желтке.



## Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней - лучше жить!

(содержится :в твороге, сыре, рыбе,  
картофеле, петрушке)

## Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он!

(содержится :в лимоне, апельсине,  
клюкве, капусте, томате, луке,  
редиске)



**Витамин «Е»** содержится в растительных маслах, молоке, мясе и печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брокколи, ягодах шиповника, облепихи, черешне, рябине, семенах яблок и груш, орехах.

# Рассматривание иллюстраций с овощами, фруктами и ягодами





# Витаминовые загадки

:

\*

«Овощи и фрукты - полезные пр

1. Я кругла и крепка, темно-красные бока.  
Я гоюсь на обед, и в борщи, и в винегрет.  
(Свекла)



2. Как на нашей грядке выросли загадки -  
Сочные да крупные, вот такие круглые.  
Летом зеленеют, к осени краснеют.  
(Помидоры)



3. Что за скрип? Что за хруст?  
Это что еще за куст?  
Как же быть без хруста, если я...  
(Капуста)



\*

4. Летом - в огороде свежие, зеленые,  
А зимою в бочке - крепкие, соленые.  
(Огурец)



Огурец

ОГурец

6. Вот так чудо в новом роде:  
рыбы нету в огороде,  
А икру добыли, в банки разложили.  
(Баклажаны)

БАКЛАЖАН



Лук

7. Говорят, я горький. Говорят, я сладкий.  
Стрелочкой зеленой я расту на грядке.  
Я полезный самый, в том даю я слово.  
Ешьте меня всяким, будете здоровы. (Лук)



ЛУК

\* 8. Само с кулачок, красный,  
желтый бочок.  
Тронешь пальцем - гладко,  
а откусишь - сладко. (Яблоко)



9. Крупный я и гладкий.  
Большой, тяжелый, сладкий.  
Мякоть моя красная, снадобье  
прекрасное. (Арбуз)



10. На белом пальчике - красивый  
наперсток. (Малина)



11. У мамы дочки, висят на шнурочке.  
(Клубника, земляника)



# Познавательные игры

для детей  
Игра: «Огуречик»



Игра: «Полечим бабушку»



\* **Приготовление витаминного салата**



# \* Витамины – залог здоровья

В процессе пректно-игровой деятельности дети узнали, что овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, что это не только вкусно, но и полезно.

Перед употреблением их нужно обязательно мыть.

Без овощей нельзя приготовить обед. Полезнее всего есть сырые овощи, фрукты и ягоды так как в них больше всего полезных веществ. Что здоровье во многом зависит от того, что и как мы едим.



# Перечень игр которые можно использовать для ознакомления детей в проектной деятельности

## «Витамины –это здорово»

**Дидактические игры:** «Приготовим суп», «С какого дерева упало»,  
«Что где растёт», «Найди пару»

**Сюжетно-ролевые игры:** «Магазин полезных продуктов», «Доктор Айболит»

**Подвижные игры:** «Собери витамины», «Ловишки - убежим от вируса»

**Художественное творчество:** «Витамины с грядки», «Ягоды и  
фрукты -

полезные продукты», «Корзина витаминов»,  
«Кладовая витаминов». «Витаминный  
коктейль»

**Художественная литература:** «Земляничка» Н.Павлова; «Хорошо  
спрятанная котлета» Г.Остер;

**Спасибо за**

**ВНИМАНИЕ!**