

Проект «Витамины - залог здоровья»

Составила: Тенькова Н.А
воспитатель старшей группы
МАДОУ ГЦРР д/с1 «Алёнушка»
Тюменской области
р.п. Голышманово

(Участники проекта: Тенькова Н.А и воспитанники группы «Капелька» д/с №1 «Алёнушка»)

Цель:

- уточнить представления детей о роли витаминов в жизни человека;
- закрепить знания о том, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д;
- воспитывать желание сознательно заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- объяснить детям, о необходимости наличия витаминов в организме человека;
- рассказать детям о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Предполагаемый результат:

Формировать желание у детей заботиться о своём здоровье.

«Полезные продукты для нашего организма»

Дети как вы думаете какие продукты полезны для нашего организма?
(Фрукты, овощи, молоко, мясо, рыба)

А кто знает из вас для чего эти продукты полезны?

(Для роста, быть сильными, здоровыми).

Правильно , молодцы!

А ещё они полезны тем, что они содержат витамины .

Витамин А

Вы узнали витамин- это друг наш-каротин
Я помощник вашей коже,
и для горла важен тоже.



Витамин В

У меня один секрет
Я повышаю иммунитет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.



Витамин D

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!
Я очень нужен для костей
В питании детей.



Витамин С

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



« Вредные продукты для нашего организма »

А Вы знаете , что есть продукты которые вредны для нашего организма?

(Незнаем).

В таких продуктах как чипсы, фанта, пепси, кериешки находятся вредные вещества разрушающие наш организм.



«Витамины – ВИТАМИНЧИКИ»

Морковь

Про меня рассказ не длинный,
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку.
Будешь ты тогда дружок,
Крепким, сильным, ловким!



Помидор

Тут надулся помидор,
И промолвил строго.
Не болтай морковка ,вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный,
Уж конечно сок томатный!



Свёкла

От обиды покраснев,
Свекла вдруг сказала:
Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай с начало,
Свеклу надо для борща,
И для винегрета.
Кушай сам и угощай,
Лучше свеклы нету.



Капуста

Я капуста всем на диво,
Из капусты варят щи.
А какие вкусные,
из капусты пироги!



Творческая работа



Витаминные игры для

Игра: «Аппликация **детей** и её друзья»



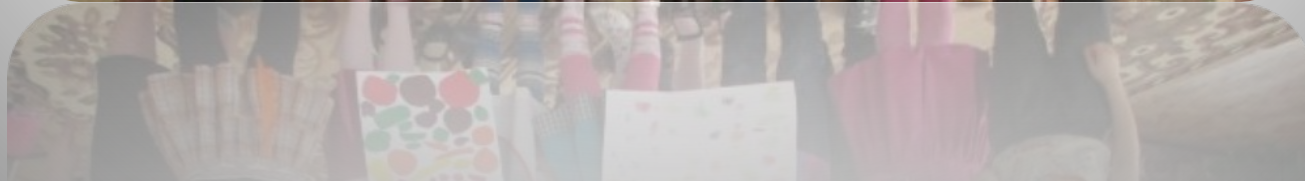
Игра : «За полезными продуктами в магазин»



Игра: «Приготовим обед для друзей»



**Мы с витаминами дружны ,
нам болезни не страшны!**



Игры используемые в проектной деятельности «Витамины – залог здоровья»

Дидактические игры: «Найди пару», «Вершки - корешки»,
«Волшебный мешочек»,
«Съедобное – несъедобное»

Сюжетно- ролевые игры: «Овощная лавка», «Больница»

Подвижные игры: «Во саду ли в огороде», «Добеги до яблони»

Художественное творчество: «Натюрморт с овощами и фруктами»,
«У бабушки на даче», «Декоративная пластина»

Художественная литература: «Две фасольки, три боба» Е. Юдин; «Как варить компот» Г.Юдин.

заучивание стихотворения «Посадила баба Фёкла в огороде лук, да свёклу»

Пальчиковая гимнастика: «Апельсин»

Итоговое мероприятие: «Мы с витаминами дружны, нам болезни не страшны!»

Анкета для родителей

**Спасибо за
внимание!**