

**Презентация
проекта
«Витаминный
калейдоскоп»**

Актуальность проекта:

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. В. А. Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя". Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

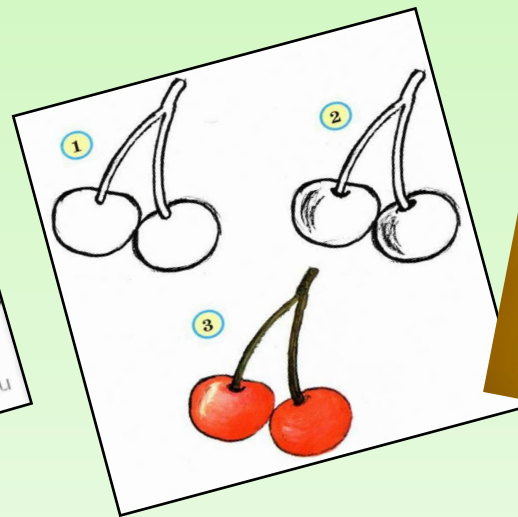
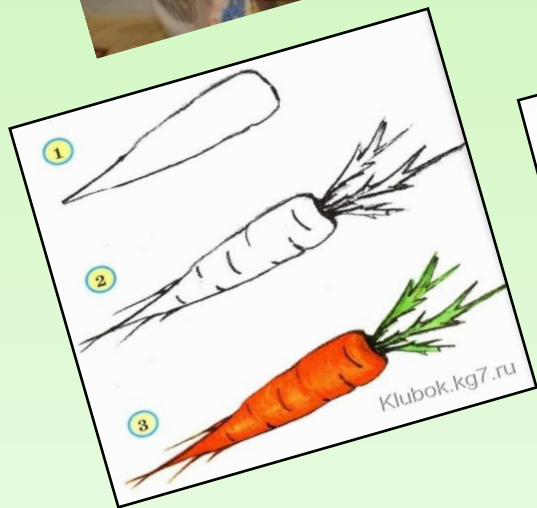
Цель:

- Развивать потребность детей в получении и обсуждении информации об овощах и фруктах, их полезных свойствах.
- Формировать художественный вкус и творческое мышление.

Задачи:

- Дать детям знания о витаминном содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Развивать сенсорные навыки, их познавательный интерес, речь.
- Продолжать учить детей использовать ранее полученные знания при решении практических задач.
- Познакомить с несложными рецептами приготовления салатов из овощей и фруктов.

Художественное творчество «Рисование» «Овощи и фрукты»



Художественное творчество «Лепка» «Овощи и фрукты»



Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей





«Угадай, какой овощ?»



Чтоб здоровым сильным
Надо овощи любить
Все без исключения —
В том секрет успеха!

«Что растёт на грядке и в саду?»

 <p>Золотистый и полезный, Витаминный, хотя режкий, Горький вкус имеет он... Обязует... Не лимон.</p>	 <p>Огородная краля Сырлала в походе, Ярко-желтая на цвет, А кося-то, как букет.</p>	 <p>С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно.</p>
 <p>Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любит меня взрослые, И маленькие детки.</p>	 <p>Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Неостаток лишь один - Кислый очень, очень.</p>	 <p>Зеленая толстуха Надела ушью юбок. Стоит как бабкарина, Из листьев пелерина.</p>

Сюжетно – ролевая игра «Овощной магазин»



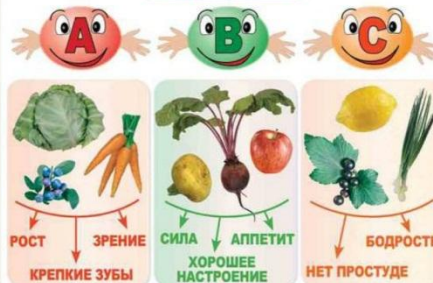


Консультации для родителей

Роль витаминов для организма человека?



ВИТАМИНЫ



Составители: С. Спиринская, И. В. Кр., Т. В. М., 12. 2011

ВИТАМИНЫ

Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин А.

Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудились, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин С.

Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин В.

Витамин Д

Витамин Д укрепляет наши кости. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин Д.

ЗДОРОВЬЯ

Полезные каши

Овсяная каша	Овсянка содержит большое количество витамина В , который улучшает обмен веществ. Она выводит из желудка токсины и жиры.	Сладкая овсянка, обогащённая трюфельным вкусом, является полезным десертом.
Гречневая каша	В гречке содержится большое количество растворимых белков , много соевой магии , кальция , фосфора , много железа для необходимости для поднятия гемоглобина .	При понижении гемоглобина дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона каждой мамы.
Рисовая каша	В рисовой каше содержится растворимый белок — аминокислоты («ветеринарный белок»).	Рисовая каша хорошо усваивается организмом и является идеальной пищей в детском питании .
Перловая каша	Перловка содержит красные аминокислоты и аминокислоты .	Людям, которые болеют в взрослом возрасте . Так это, думаю, перловая каша сполнит нашего внимания.

Правила хорошего тона за столом

- Приборы на стол ставят по числу обеденных. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклониться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.
- Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.
- Нельзя размазывать еду по тарелке, хватать хлебные корочки, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.
- Не стоит глотать за едой через весь стол.
- Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.
- После супа, нужно наколотить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не проглотить.

Правила хорошего питания

- Перед едой нужно мыть руки, чтобы не занести инфекцию.
- Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
- Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не захватывать воздух, который вреден для желудка.
- Хорошо пережевывать — значит осязать вкус пищи, это позволяет лучшему перевариванию.
- Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило несколько часов.
- После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помочь мышцам.
- После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.
- В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освобождаться от ненужных веществ.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детского сада комбинированного вида № 3 «Солнышко»

ВИТАМИНЫ, полезные продукты и здоровый организм



Воспитатели группы

ВОЛШЕБНАЯ ЕДА

МАЛО	Витамин А очень важен для зрения, его называют «витамином роста». Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин А.
МАСЛО	Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин В.
МАСЛО И КРУПЫ	Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если всё-таки простудились, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин С.
ОРОЩИ И ФРУКТЫ	Витамин Д укрепляет наши кости. Рассмотрите рисунки. Запишите продукты, в которых есть витамин Д.

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ОВЕСЯНЫЙ ГОРШОЧЕК	Овсянка содержит большое количество витамина В , который улучшает обмен веществ. Она выводит из желудка токсины и жиры.
АССЕРТ «ДЕТСКИЙ»	В гречке содержится большое количество растворимых белков , много соевой магии , кальция , фосфора , много железа для необходимости для поднятия гемоглобина .
ЗАЙЧИКИ ЦИ	В рисовой каше содержится растворимый белок — аминокислоты («ветеринарный белок»).

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ В КРУГУ СЕМЬИ

ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	Молоко
ОБЕД	Салат морковно-яблочный	Морковь
ПОЛДНИК	Вареники с творогом	Творог
УЖИН	Рагу овощное	Овощи

Всем здоровья!