



**РУКОВОДИТЕЛЬ  
ПРОЕКТА:**

**ЕНИНА ИРИНА  
ВИКТОРОВНА**

*Воспитатель первой  
квалификационной  
категории МБДОУ №103  
г.Владимира*

# ТЕМА ПРОЕКТА: ВИТАМИННЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Витамины - это вещества, которые организм обязательно должен получать с пищей. Слово «витамины» образовано от латинского слова «вита», что в переводе означает «жизнь».

ПРОБЛЕМА:

# Недостаток витаминов в детском организме в зимне-весенний период



*ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:  
ДОПОЛНЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ  
ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ  
О ВИТАМИНАХ,  
ИХ ПОЛЬЗЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
ЧЕЛОВЕКА,  
О СОДЕРЖАНИИ ТЕХ ИЛИ ИНЫХ  
ВИТАМИНОВ  
В ОВОЩАХ ИЛИ ФРУКТАХ.*

## **ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

1. УГЛУБИТЬ ЗНАНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ О ЦЕННОСТЯХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ), О СПОСОБАХ ХРАНЕНИЯ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ГОТОВИТЬ ПРОСТЕЙШИЕ САЛАТЫ, СЕРВИРОВАТЬ СТОЛ.

2. ОБОГАЩАТЬ И РАЗВИВАТЬ АКТИВНЫЙ СЛОВАРЬ ДЕТЕЙ.

3. ВЫЗЫВАТЬ У ДЕТЕЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ПО ТЕМЕ “ЧТО ПОЛЕЗНО И ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ” ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОЙ, ТРУДОВОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

4. ВОСПИТАНИЕ КГН И ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.

# МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Речевая  
деятельность

Познавательная  
деятельность

Оздоровительная  
деятельность

Игровая  
деятельность

Художественная  
деятельность

Трудовая  
деятельность



<b>Витамины</b>	<b>Где содержатся</b>	<b>Для чего необходим</b>
<b>А</b>	Молоко, масло, яйца, рыба, свежая зелень, морковь, абрикосы, персики.	Зрение, кожа, кости, рост.
<b>В(несколько видов)</b>	Хлеб ржаной, неочищенный рис, дрожжи, печень, соевые бобы, горох, мясо.	Помогает перерабатывать питательные вещества. Кровь, нервы, кожа.
<b>С</b>	Чёрная смородина, апельсины, лимоны, помидоры, картофель, свежая зелень.	Кровеносные сосуды. Заживление ран. Защита от простуды.
<b>D</b>	Рыбий жир, молоко, яйца, масло и солнечные лучи.	Кости и зубы.
<b>К</b>	Свежая зелень, печень.	Свёртывание крови.



# ВИТАМИН

# С

*Земляничку ты сорвёшь -  
В яголке меня найдёшь.*

*Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,*

*Я в фасоли и в картошке,  
В помидоре и горошке!*

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*



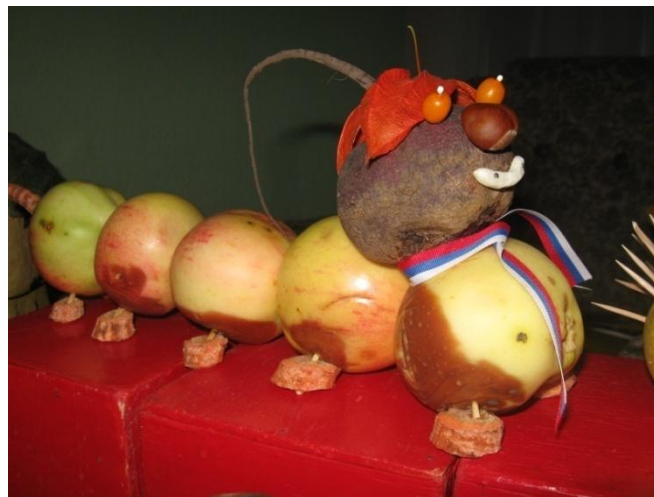


# Пирамида здорового питания



## Выставка

# «Витамины каждый год нам приносит огород»







# ДОМИНО «ОВОЩИ И ФРУКТЫ» СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»







**НЕОБЫЧНЫЙ ЭТОТ ДОМ:  
ПОКУПАЕМ В ДОМЕ ТОМ  
ПОМИДОРЫ И КАПУСТУ,  
ЛУК И ПЕРЕЦ ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ,  
ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, САЛАТ –  
ВСЁ ПОЛЕЗНО ДЛЯ РЕБЯТ!**



**а Ты ешь витаминны?**

