




*Проект*  
*«Страна Витамиция»*

*МАДОУ № 87*

*Группа № 1 «Непоседы»*



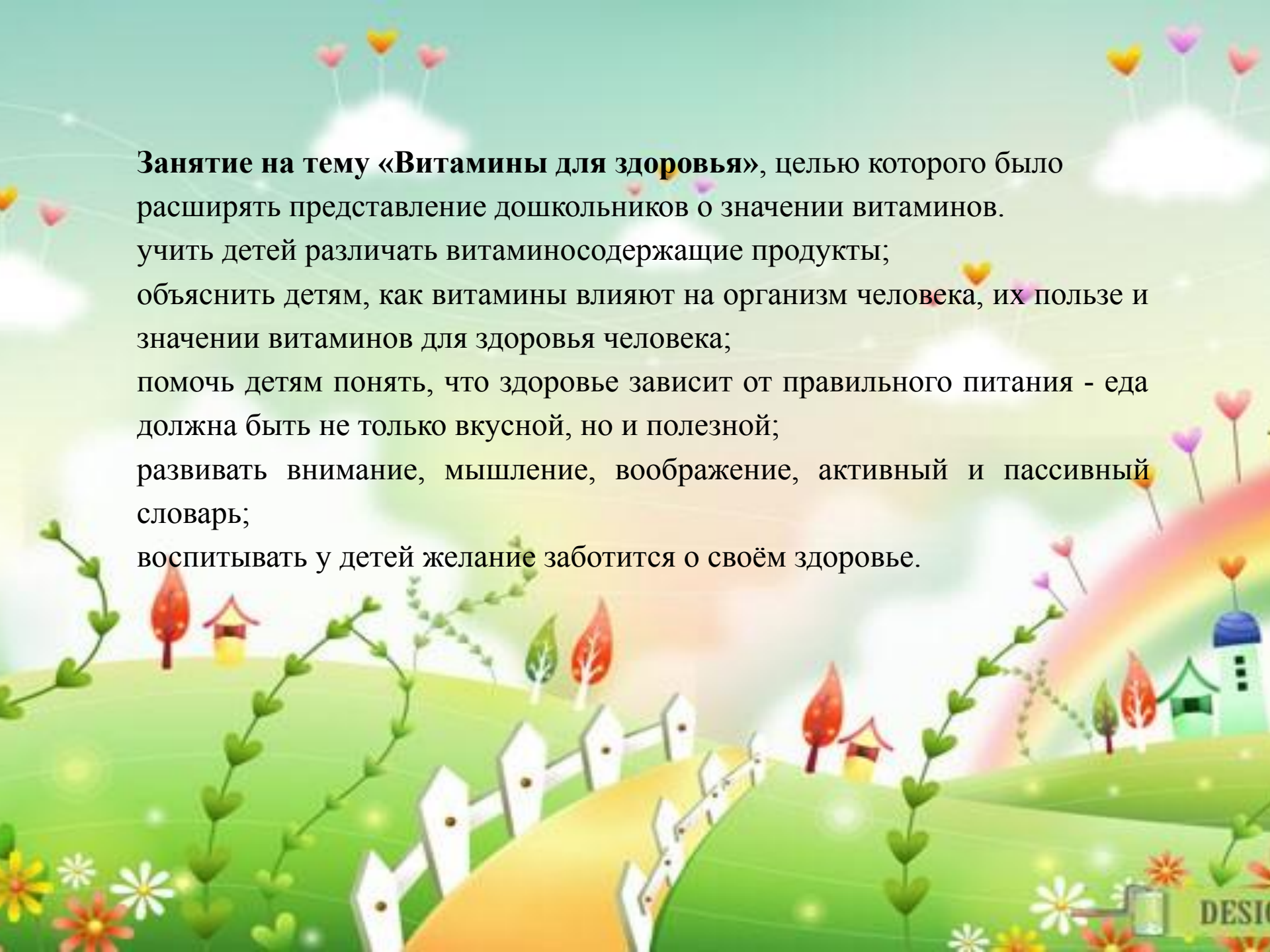
***Цель:*** познакомить детей с витаминами, с продуктами в которых они содержатся, рассказать о пользе витаминов для организма.

## *Задачи:*

- 1.Познакомить детей с витаминами. Дать конкретное представление о каждом витамине, о культуре питания.
- 2.Закреплять приобретенные знания.
- 3.Развивать у детей стремление отражать свои представления в продуктивной деятельности (рисование, аппликация, сказки, загадки).
- 4.Расширять кругозор, развивать наблюдательность, любознательность, речь.
- 5.Воспитывать культуру питания. Понимать, что за каждым продуктом скрывается определенная польза.

В рамках реализации проекта с детьми старшей группы № 1 были проведены **беседы «Страна Витаминия»**, целью которой было закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, насколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться; продолжать совершенствовать речь детей и умение отвечать на вопросы; обучать детей умению вести диалог. Практической частью беседы стала посадка лука.





**Занятие на тему «Витамины для здоровья»**, целью которого было расширять представление дошкольников о значении витаминов.

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, 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;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

## Пальчиковая гимнастика

Хозяйка однажды с базара пришла *«шагаем» указательным и средним пальцем по столу,*

Хозяйка с базара домой принесла *загибаем по одному пальчику на строчку на обеих руках:*

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох! . *хлопок в ладоши*

Вот овощи спор завели на столе *попеременные удары кулачками и ладонями*

Кто лучше, вкусней и нужней на земле

Картошка? *загибаем пальцы на обеих руках:*

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свёкла?

Ох! . *хлопок в ладоши*

Хозяйка тем временем ножик взяла *раскрытой ладонью, поставленной на ребро, делаем режущие движения по раскрытой ладони другой руки*

И ножиком этим крошить начала

Картошку, *загибаем по очереди пальцы на руках:*

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!.. *хлопок в ладоши*

Накрытые крышкой, в душном горшке *ладони складываем крест накрест на стол)*

Кипели, кипели в крутом кипятке

Картошка, *загибаем пальцы на руках:*

Капуста,

Морковка,

Горох,

Петрушка и свёкла.

Ох!.. *хлопок*

И суп овощной оказался неплох! *гладим себя ладошкой по животу*

# Занятие – игра «Где живет Витаминка?»

Цель: Формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, воспитание здоровьесберегающего мировоззрения.



# Продукты, которые вредят детскому организму.





## Занятие - лепка «Витамины в корзине».

**Цель:** Учить детей работать в коллективе, лепить фрукты и овощи по представлению, используя знакомые техники лепки; развивать мелкую моторику. Познакомить детей с понятием «витамины», сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; воспитать у детей потребность правильно питаться, воспитывать чувство сопереживания, желание прийти на помощь.



# *Консультация для родителей*

## **«О пользе витаминов для детского организма»**

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

### **РОЛЬ ВИТАМИНОВ**

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.