

ПРОЕКТ. «Витамины и Здоровье»

- Провела: воспитатель группы №5
Побережная.Н.А.





Цель: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:1. Способствовать накоплению знаний об овощах и фруктах

2. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.

3. Расширять знания дошкольников о взаимосвязи питания и здоровья.

4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предполагаемые результаты по проекту:

- приобретение необходимых знаний и представлений о витаминах;
- осознанное отношение детей к витаминам (*овощи и фрукты в любом виде очень полезны для растущего организма*);
- умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;

Актуальность

На разработку этого проекта повлияло наблюдение за тем, что дети плохо едят винегрет, а во время обеда откладывают варёные овощи (*лук и морковь*) на край тарелки.

Активная долгая жизнь - это самое важное для человека. **Здоровье** помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего **здоровья**, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о **здоровье**, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

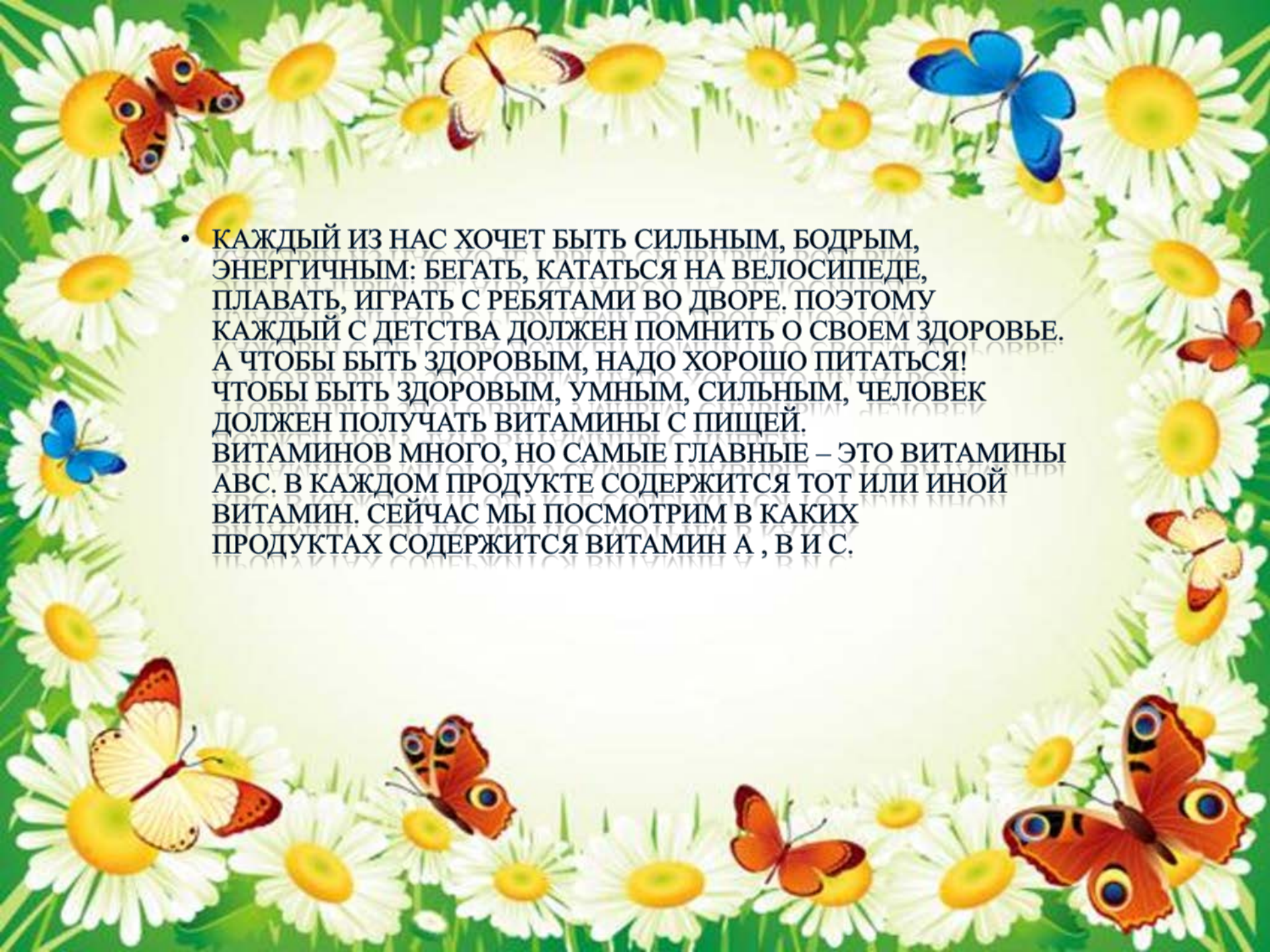
Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление **здоровья детей**.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Именно в детстве закладываются основы **здоровой** организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (*причем разнообразного*). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (*или ее отсутствие*) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о **витаминах**, об их пользе для **здоровья человека**, о содержании тех или иных **витаминов в овощах и фруктах**, ягодах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи **здоровья и питания**.

Дети должны понять, что овощи и фрукты, ягоды очень полезны для **здоровья**, так как в них очень много **витаминов**, которые позволяют им лучше расти и развиваться.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз и еще раз **повторить**: забота о **здоровье** ребенка – это важнейший труд воспитателя».

- 
- КАЖДЫЙ ИЗ НАС ХОЧЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ, БОДРЫМ, ЭНЕРГИЧНЫМ: БЕГАТЬ, КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, ПЛАВАТЬ, ИГРАТЬ С РЕБЯТАМИ ВО ДВОРЕ. ПОЭТОМУ КАЖДЫЙ С ДЕТСТВА ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. А ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НАДО ХОРОШО ПИТАТЬСЯ! ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, УМНЫМ, СИЛЬНЫМ, ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ВИТАМИНЫ С ПИЩЕЙ. ВИТАМИНОВ МНОГО, НО САМЫЕ ГЛАВНЫЕ – ЭТО ВИТАМИНЫ АВС. В КАЖДОМ ПРОДУКТЕ СОДЕРЖИТСЯ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ВИТАМИН. СЕЙЧАС МЫ ПОСМОТРИМ В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН А , В И С.

ВИТАМИН



Расскажу вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке, винограде,
В масле, перце и салате.
Съешь меня - и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет арбузный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр.
Банан, курица, кефир.
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН



**Землянику ты сорвешь -
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.**



ВИТАМИН Д

Я – полезный витамин.
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен, как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в сметане и в яйце,
В масле, сыре, в молоке.





Физ. минутка

Ходьба на месте.
Руки к плечам,
руки вверх.
руки на пояс,
наклоны в сторону
руки на пояс,
приседания.
руки на пояс, прыжки
ходьба на месте

Пейте все томатный
сок, кушайте морковку!
Все ребята будете.
Крепкими, ловкими.
Грипп, ангину, скарлатину
Все прогонят витамины!

Любим весело играть и
ВИТАМИНЫ получать.



Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины АВС



Витаминки для здоровья!



ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНКИ?

Групповая работа



Фрукты и овощи-дом для ВИТАМИНОВ.



а ты ешь витаминны?



KARTIK.ru