

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №10 «БРУСНИЧКА»

ПРОЕКТ «ВИТАМИНЫ, ВЫ ГДЕ?»



Воспитатель: Ярмометова Л.Д.

Автор проекта – воспитатель:

Ярмометова Л.Д.

Участники:

Дети и родители средней группы

Формулирование проблемы:

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. детям необходимо правильно питаться. Ведь здоровье – это то, что мы едим. Пища помогает ребёнку расти, даёт ему необходимую энергию. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда - это, прежде всего свежие овощи, фрукты и ягоды.

Работа над проектом направлена на систематизирование и расширение знаний детей об овощах и фруктах; ознакомление детей с витаминами, раскрытие их значение для здоровья человека; на закрепление знаний о гигиене питания и бережном отношении к своему здоровью.

Цель проекта: воспитывать потребность здорового образа жизни, по средствам расширения знаний детей о витаминах. Создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах здорового питания.



Задачи проекта:

1. Систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах; раскрыть значение витаминов для человека.
2. Формировать знания о правилах здорового питания.
- 3.. Закреплять понятия «овощи», «фрукты»



Ожидаемые результаты:

- понимание детьми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья, необходимости правильного питания,
- развитие познавательных и творческих способностей детей,
- родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни своих детей.



УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИННАЯ АЗБУКА

КАКИЕ ВИТАМИНЫ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

КАК НЕ ПОЛУЧИТЬ НЕДОСТАТКА НЕКОТОРЫХ ВИТАМИНОВ

КАК ЖЕ БЫТЬ!

ЧТО ТАКОЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

ЕЩЕ ИНТЕРЕСНО

СУЩЕСТВУЕТ ОПАСНОСТЬ «ПЕРЕЕДАТЬ» ВИТАМИНЫ!

ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ		МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	
С Аскорбиновая кислота	PP Ниацин	Ca Кальций	I Йод
В1 Тиамин	A Ретинол	Fe Железо	
В2 Рибофлавин	D Витамин D		
В6 Пиридоксин	E Токотриенол		
В12 Кобальтовый витамин	K Витамин K		
В Витамин B	H Биотин		
В9 Фолиевая кислота			

Правильное питание

Правильное питание ребенка

Ширмочки информационной

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИНЫ

ПРАВИЛА ПОС...

ЧТО НЕ УБЕЖИ...

ЧТО НЕ УБЕЖИ...

Чем витамин В1 полезен

Необходим для нервной системы.

- Стимулирует работу мозга.
- Улучшает переваривание пищи, особенно углеводов, жиров и белков и водно-электролитный обмен.
- Способствует росту организма.
- Нормализует работу мышц и сердца.
- Повышает защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды.
- Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.
- Эффективен при лечении невритов, радикулитов.
- Помогает при мышечной болезненности.

Признаки недостаточности витамина В1

может вызывать следующие болезни и явления: запоры, снижение аппетита, депрессия, раздражительность, бессонница, забывчивость, ухудшение памяти, повышение температуры, мышечная утомляемость.

Приводит к выпадению волос, воздействует на кожу.

Приводит к снижению выработки энергии и нервной системы.

Чем витамин В2 полезен

Отвечает прежде всего за процесс кислородного обмена в клетках.

- Участник в углеводном, белковом и жировом обмене.
- Летом витамин В2 особенно нужен детям и подросткам для роста волос.
- Обеспечивает нормальное световое и цветовое зрение, предотвращает утомляемость глаз.
- Участник в синтезе гемоглобина, эритроцитов (красит кровь в цвет), т.е. влияет на кроветворение.
- Нужен для синтеза гормонов кортикостероидов.
- Сохраняет здоровую кожу, ногти, волосы.

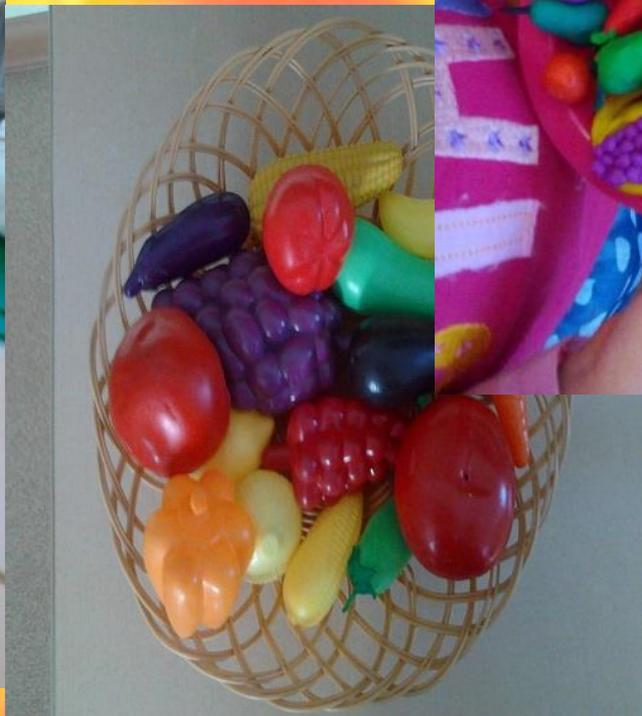
Признаки недостаточности витамина В2

вызывает следующие состояния, развиваются заболевания нервной системы, ребенка раздражительным, у него отмечается подавленное настроение.

Развиваются заболевания кожи, слизистых оболочек, мышечная слабость.

Очень часто возникают депрессивные состояния, развиваются заболевания нервной системы, ребенка раздражительным, у него отмечается подавленное настроение.

Мы лепили «витамины»-овощи и фрукты.

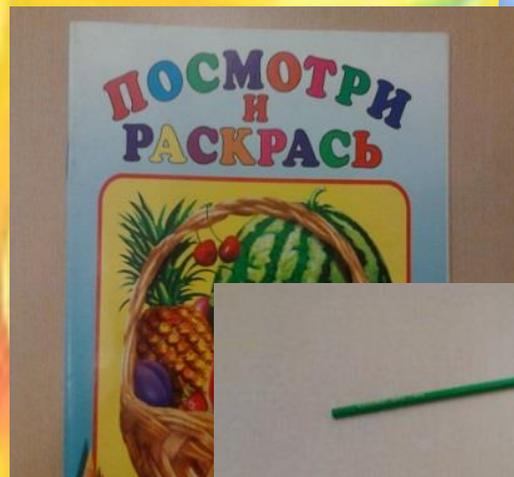
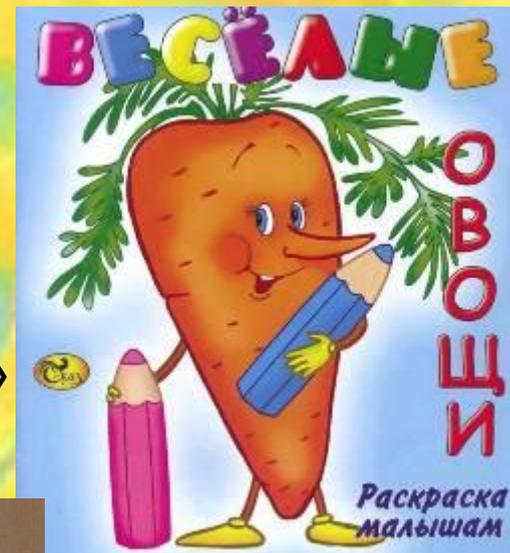


Рисовали -овощи, полезные для здоровья.



ЧИТАЕМ И РАСКРАШИВАЕМ

- Русская народная сказка « Репка»
- Белорусская народная сказка « Пых»
- Русская народная сказка « Вершки и корешки»
- А.Крылов «Как лечили петуха».



Сюжетно-ролевая игра «Магазин».



Взаимодействие с родителями.

Выставка книжек-самodelок «О витаминах»



ЭКСКУРСИЯ НА КУХНЮ

Повар у плиты творит,
Как на крыльях он парит.
Все бурлит вокруг него,
Кухня - кузница его.
Каждое его творенье -
Просто сказка, объединенье.
Мысли, творчества полет.
Тот, кто пробовал - поймет.



*Под голубыми небесами
Великолепными коврами
Блестя на солнце, снег
лежит.*

**Солнце, чистый и свежий воздух –
необходимы для выработки витамина D.**

