

# Проект «Где живут ВИТАМИНЫ»



Подготовительная группа.



Самая актуальная проблема на сегодняшний день- укрепление здоровья детей.

В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребенка- важнейший труд воспитателя».

Очень важно на сегодняшний день формирование у дошкольников убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью здорового образа жизни. И особенно важно уметь правильно организовать свое питание.

Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни, что правильное питание- это залог хорошего самочувствия, работоспособности, отличного настроения, здоровья и долголетия.

Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

## Цель проекта:

расширять знания детей о витаминах, которые содержатся в овощах, их роли в сохранении и укреплении здоровья.

### ► Задачи:

1. Познакомить с понятием «витамины», полезными продуктами в которых они содержатся.
2. Расширять представление об овощах, пользе их употребления.
3. Формировать интерес к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.
4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
5. Развивать речь, мышление, умение устанавливать причинно- следственные связи.



# В ходе проекта в группе был создан Витаминный магазин.

(каждый ребенок для магазина принес овощ из своего  
огорода)



Ребята для магазина принесли не только овощи, а еще и загадки, каждый про свой овощ. Загадки украшают наш стенд у группы. (отгадки в фотографиях)



Из принесенных отварных овощей, благодаря Анастасии Николаевне (маме Саши Ч.) ребята приготовили витаминный салат Винегрет и с удовольствием его съели.



Оказывается, овощи можно не только есть, но и пить.  
С помощью соковыжималки мы приготовили овощные соки: тыквенный, морковный и морковно-тыквенный..  
Большинство ребят впервые пробовали такие соки.



А также из тыквы мы приготовили суп-тыквенный. В тыкве полезны не только мякоть, но и семечки.



А сколько полезных витаминов в свекле.  
Свеклу не только едят в сыром и отварном виде, из свеклы делают сахар, а в старину русские красавицы использовали свеклу как румяна.



Нам было очень интересно лепить овощи,  
делать аппликацию «Овощная корзинка»



Мы с удовольствием приняли участие в акции и собрали полезные овощи для животных контактного зоопарка Лукоморье.



Теперь ребята знают какие витамины живут в овощах и чем они полезны. С удовольствием съедают за обедом овощные гарниры и салаты.



В ходе проекта ребята узнали:

- какие витамины живут в овощах и чем каждый витамин полезен для организма человека; (морковь для роста и зрения, лук для иммунитета, знают, что в луке витамина С содержится в 15 раз больше чем в лимоне, а капуста самый богатый на витамины овощ)
- что витамины нужны не только людям, но и животным;
- что в сырых овощах витамин больше чем в отварных или консервированных;
- узнали, что соки бывают не только фруктовые, но и овощные, впервые попробовали их;
- впервые попробовали тыквенный суп-пюре. (знают полезные свойства тыквы и тыквенных семечек).
- знают состав витаминного салата Винегрет;
- понимают пользу овощей, с удовольствием принимают в пищу овощи не только в садике, но и дома.

