Проект « Витамины – наши друзья»

Цель: Где живут витамины?

Задачи проекта: узнать, что такое витамины, какие бывают витамины, в каких продуктах находятся; рассказать о том, что витамины помогают нам не болеть.

Время проведения: трехдневный.

Вид проекта: творческо – информационный.

Участники проекта: Волков Матвей ( 6лет), Волкова Светлана Николаевна.

Руководитель: Сезева Е.Ю.

1этап – организационный.

Воспитатель Сезева Е.Ю. сообщает о том, что многие дети начинают болеть, нам чтобы не заболеть, надо употреблять достаточное количество витаминов, предложила детям узнать, что такое витамины, где они « живут».

2этап – практический.

Подбор информации о том, в каких продуктах находятся витамины, что существуют витамины А, В, С, D,Е. Витамин С помогает не заболеть и быстрей выздороветь.

3 этап – итог. Показ презентации, рассказ ребенка о витаминах.

Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым. Витамины помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умным. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Где живут витамины? В продуктах питания, овощах и фруктах. Существуют такие витамины – как А, В, С, D,Е. Чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, были придуманы витаминки – таблетки продаются в аптеках. Особенно помогает не болеть витамин С. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Дети рассматривают тематические картинки о продуктах питания и витаминах (После рассказа Волкова Матвея о витаминах).

 

