



**Автор**  
**Бойкова Надежда Викторовна**  
**Воспитатель**  
**ГООУ детский сад № 1159 СВУАО**  
**Г. Москвы**

## ***Витамины (лат. *vita* - жизнь) –***

*это органические элементы, содержащиеся в большом количестве в продуктах как животного, так и растительного происхождения.*

*Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.*



*Давно известно, что дефицит витаминов – одна из самых главных причин ухудшения здоровья и интеллектуальных способностей детей.*

*И вот я о чем подумал, как сделать так чтобы дети поняли задачу витаминов?*

*Задача, правда?*

*И я решила, что так как дети любят чудеса, волшебство, я им подарю сказку, после которой витамины будут уже не простыми, а очень вполне понятными, одушевленными образами, с которыми захочется дружить....*

# *ЦЕЛЬ:*

*Знакомить детей с  
витаминами и их значением  
для здоровья человека.*



# ЗАДАЧИ:

- *Дать детям знания о пользе продуктов питания: основная польза – наличие в продуктах витаминов А, В, С, Д.*
- *Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм. Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.*



*Что мы хотим узнать?*

*Витамины – источники жизни?*

*Где живут витамины?*

*Может ли человек прожить без  
витаминов?*



# *ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДЕТЬМИ*

## *Игровая деятельность*

*Дидактические игры: «Съедобное – несъедобное», «Чудесный мешочек», «Что изменилось?», «Лабиринт. Найди листья плодов», «Четвертый лишний», «Что сначала, что потом», «Домино», «Веселый паровозик»*



**Сюжетно-  
ролевые игры:  
«Магазин  
продуктов»,  
«Семья».**





## ***ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ***

- - *Беседы: "Когда овощи могут помочь, а когда могут навредить нашему здоровью?", «Полезное – не полезное, «О здоровой пище», «Фрукты полезны взрослым и детям»;*
- - *Рассматривание иллюстраций на тему: «Витамины и полезные продукты».*
- - *Разгадывание загадок.*

### ***Речевое развитие***

- *К. Чуковский «Чудо-дерево»,*
- *«Петушок и бобовое зёрнышко»;*



# ***ПРОДУКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ***

- - «В стране витамина»; «Планета здоровья»; «В нашем саду растут витамины»; «Чудо-дерево» - рисование;*
- «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам» - лепка;*



# НАШ ГОСТЬ

*На сказочной планете Здоровья живет король, он сильный и могучий, умный и храбрый и зовут его **Витаминоед!** Он занимается спортом и бегают по утрам и вечерам, перед сном делает зарядку для спинки и для глазок, он любит когда у него получается что то мастерить, очень любит папу и маму. В его сказочной планете много стран и он очень хочет познакомить вас со своими странами и их жителями.*



# А

**Витамин А** - обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



*Первый лист нашей Витаминной книги*



# ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

1. Красна- девица сидит в темнице, а коса на улице? (Морковь)

2. Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, если я ..... (Капуста)

3. Кафтан на мне зеленый, а сердце как кумач,

На вкус как сахар сладок, на вид похож на мяч. (Арбуз)

4. В огороде желтый мяч, только не бежит он вскачь,

Он как полная луна, вкусные в нем семена. (Тыква)

5. Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидор)

6. Плот этот сладкий и круглый и гладкий.

Внутри он душистый, снаружи пушистый.

А сердце плода, словно камень тверда. (Персик)

7. Круглобока, желтолица, может с солнышком сравниться.

А душистая какая, мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне королевы поля .....(Дыня)



# В

**Витамин В** - укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



*Второй лист нашей  
Витаминной книги*



# ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

1. *Может и разбиться, может и свариться,  
Если хочешь – в птицу может превратиться. (Яйцо)*
2. *Раскололся тесный домик на 2 половинки  
И посыпались оттуда бусинки дробинки. (Горох)*
3. *В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа». (Фасоль)*
4. *Я вкусный, сладкий, но не торт, но у меня отец какао,  
И ничего вкусней себя на свете я не знаю. (Шоколад)*
5. *Отгадать легко и быстро: мягкий, сочный и душистый,  
Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)*
6. *Очень крепкий этот малый, зубу не послушный,  
Расколи его сначала, а потом и кушай. (Орех)*
7. *Хотя я сахарной зовусь, но от дождя я не замокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы, кто я .....? (Свекла)*



# С

**Витамин С** - полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Еще один лист нашей  
Витаминной книги





# ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ

1. Сидит на палочке в красной рубашечке,  
Брюшко сыто – камнями набито. (Шиповник)
2. С виду он как рыжий мяч, только вот не мчится вскачь.  
В нем полезный витамин – это спелый..... (Апельсин)
3. Он почти как апельсин, с толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один – кислый очень, очень. (Лимон)
4. Висит на ветке колобок, блестит его румяный бок. (Яблоко)
5. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож. (Груша)
6. Я вырос на грядке, характер мой гадкий :  
Куда ни приду, всех до слез доведу. (Лук)
7. Я капелька лета на тоненькой ножке, плетут для меня кузовки и лукошки.  
Кто любит меня, тот и рад поклониться, а имя дала мне родная земля. (Земляника)
8. Две сестры: летом зелены, к осени одна – краснеет, другая – чернеет ( Смородина)
9. Он бывает, дети, разный – желтый, травяной и красный.  
То он жгучий, то он сладкий, надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй ! Угадали? Это..... (Перец)
10. Закопали в землю в мае и сто дней не вынимали,  
А копать под осень стали не одну нашли, а десять.... (Картошка)



# D

**Витамин D** - укрепляет кости и  
зубы.



Последний лист нашей  
книги



# *ВИТАМИННЫЕ ЗАГАДКИ*

- 1. Белое, да не снег,  
Вкусное, да не мед.  
От рогатого берут  
И ребятам дают. (Молоко)*
- 2. Не хожу и не летаю,  
А попробуй догони!  
Я бываю золотая.  
Ну-ка, в сказку загляни! (Рыба)*
- 3. Меня любят кушать мыши. (Сыр)*



***ВОТ ТАКАЯ КНИЖКА С  
ЗАГАДКАМИ У НАС  
ПОЛУЧИЛАСЬ***

