

## В старшей группе № 10 проходила «Витаминная неделя»

с 10.08.2020 г. по 14.08.2020 г.

Подготовили воспитатели:

Палей О.Н. воспитатель высшей категории

Альборова А. М. воспитатель

### Цель:

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

### Задачи:

#### Образовательные:

1. продолжать знакомить детей с понятием «витамины» и их роли в жизни человека;
2. закрепить знания детей об овощах, фруктах и ягодах, а также их значении в питании;

#### Развивающие:

1. развивать логическое мышление;
2. развивать творческие способности детей;
3. развивать память;
4. развивать внимание.

#### Воспитательные:

1. воспитывать у детей культуру питания;
2. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
3. воспитывать умение взаимодействовать и общаться в процессе совместной деятельности;
4. воспитывать умение аргументировано высказывать свое мнение.

Витамины сами по себе не являются «строительным материалом» для организма. Они скорее относятся к веществам, которые регулируют, нормализуют и стимулируют это «строительство»: обеспечивают нормальный обмен веществ, лучшее и наиболее полное усвоение пищевых компонентов, четкую работу основных систем организма, механизмов роста и развития, способствуют нормальному кроветворению. Витамины нужны детям для работоспособности и активности.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. С детьми проводились беседы о витаминах: «Витамины –

защитники организма», «Полезные и вредные привычки», «Что растет на грядке?»).



Как сформировать представления о правильном питании, укрепить здоровье, познакомить детей с полезными свойствами овощей и фруктов? Ну конечно же с помощью игр! А еще надо все потрогать и что-нибудь сделать своими руками!

Вот мы и играем в игры: «Чудесный мешочек», «Что где растёт?»





Подвижная игра «Урожай»





*Чтоб расти и развиваться,  
Нужно правильно питаться.  
Всухомятку не таскать,  
Витамины потреблять!*

