Отчет по проекту «Витамины- наши друзья»

С 13.11.2017 по 24.11.2017 года была проведена работа по реализации проекта в подготовительной группе «Витамины – наши друзья» .

Цель-результат: в сопровождении взрослых (педагога и родителей) сформируется желание и стремление вести здоровый образ жизни, понимание детьми и взрослыми значения витаминов для сохранения и укрепления здоровья, понимание необходимости правильного питания, развитие познавательных и творческих способностей детей.

Выбор темы проекта оказался не случайным. После проведенной работы и родители, и дети пришли к выводу о том, что только здоровая семья может быть по-настоящему счастливой, воспитать достойных граждан своей страны. Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

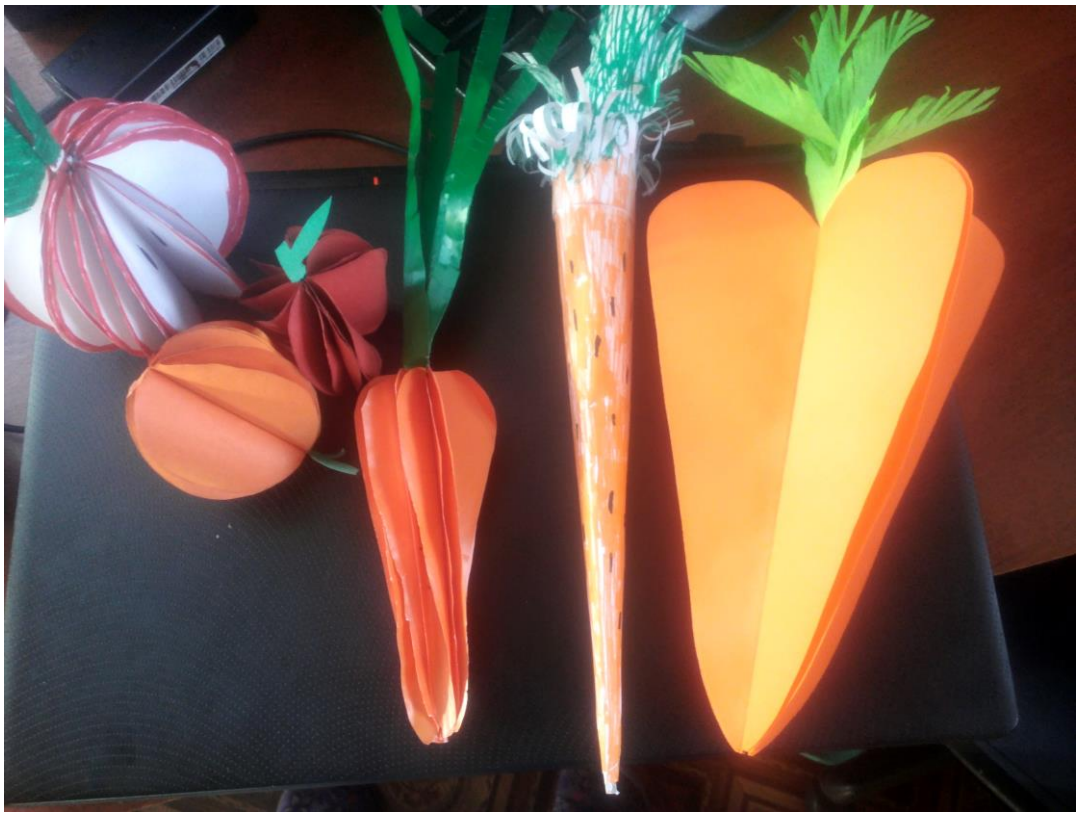
- правильное и здоровое питание.
- физическое здоровье;
- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье.

Для формирования представлений о витаминах использовались разные совместные виды деятельности : аппликация, дидактические игры, пальчиковая гимнастика, рисование, чтение художественной литературы, отгадывание загадок , игра- эстафета со старшей группой.

Гимнастика пробуждения.

Эстафета «Собери урожай»

Рисунки овощей и фруктов



Изготовление объемных фруктов и овощей

Изготовление масок

Изготовление настольного кукольного театра

Это важно знать

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и сращиваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. **Витамины укрепляют организм**, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиться такое заболевание, как **авитаминоз** (от лат. *«не имеющий **витаминов**»*, которое иногда даже приводит к смерти. Если человек заболел **авитаминозом**, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

Несколько веков назад, когда люди еще не знали, что такое *«ви-тамин»*, моряки, ходившие в дальние плавания, часто заболевали какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми. У них начинали кровоточить десны, выпадать зубы. Но стоило людям вернуться на берег, как довольно скоро болезнь, которую назвали цингой, проходила сама собой. Впрочем замечали и другое. На тех кораблях, где было вдоволь запасено кислой капусты и где повар выращивал зеленый лук, люди болели цингой гораздо реже. И только спустя много лет стало ясно: в пище матросов не хватало **витаминов**.

В настоящее время известно более 30 различных **витаминов**. Для их обозначения пользуются буквами латинского **алфавита**: A, B, C, D и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли *«куриной слепотой»*: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком **витамина А**, который открыли лишь в 1631 г. **Витамин** А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание *«бери-бери»*, что означало *«шаткая походка»* или *«не в состоянии идти»*. Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка **витамина** В.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Этот **витамин** излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает **витамина С**, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная **смородина**, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников **витамина С — картофель**.

Витамины, содержащиеся во фруктах:

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста);

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник *(предупреждает нарушение зрения, поражение кожи)*;
В6 — боярышник, виноград, калина *(участвует в обмене веществ в организме)*;
С — черная **смородина**, облепиха, апельсины, лимон, мандарин *(предупреждает простудные заболевания, цингу)*;
К — рябина, облепиха, черная **смородина** *(повышает свертываемость крови)*.

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики **витаминов**.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все **витамины**, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

Информация для родителей