



СИСТЕМА
Методист детского сада



ВИТАМИНЫ ЛЕТОМ

ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ

Витамины — это полезные вещества, которые помогают нашему организму работать правильно. Они делают нас сильными, бодрыми и здоровыми:

- защищают от болезней;
- помогают расти и развиваться;
- дают энергию для игр и познаний.

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ

Витамины не видны глазу, но они есть в еде. Летом их особенно много, потому что созревают свежие овощи, фрукты и ягоды.

Витамины прячутся в разных продуктах. Например, во фруктах и ягодах много витаминов А и С. Это апельсин, клубника, яблоки, персики, черника. Витамины помогают нам не болеть и делают нашу кожу здоровой.

В овощах и зелени много витаминов А, К и фолиевой кислоты. Например, в моркови, тыкве, огурцах, помидорах, петрушке. Эти витамины нужны человеку для энергии и роста.

В мясе, рыбе и яйцах много витаминов В и D. Они помогают укреплять кости и развивают память. А еще витамин D можно получить от солнца. Главное — беречь кожу от ультрафиолетовых лучей и пользоваться солнцезащитным кремом.

ГДЕ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ

Если в рационе ребенка недостаточно витаминов, это может повлиять на его настроение и здоровье. Происходит авитаминоз — это когда в организме человека не хватает одного или нескольких витаминов. Ниже смотрите признаки, которые могут проявляться у дошкольника из-за нехватки витаминов А, В, С и D.

Дефицит витамина А:

сухость и шелушение кожи, покраснение глаз, сухость и ломкость волос, ногтей

Дефицит витамина В:

быстрая утомляемость, слабость, апатия

Дефицит витамина С:

быстрая утомляемость, снижение веса, потеря аппетита, частые простудные заболевания

Дефицит витамина D:

раздражительность, быстрая утомляемость, поверхностный сон, боли в суставах

Если заметили у дошкольника внешние признаки дефицита того или иного витамина, не стоит заниматься самолечением. В таком случае обязательно обратитесь за консультацией к врачу.



D

СТИХИ, ЗАГАДКИ, ИГРЫ

Чтобы закрепить полученные знания у детей и формировать у них потребность вести здоровый образ жизни, воспользуйтесь подборкой стихов, загадок и игр про витамины.

Стихи

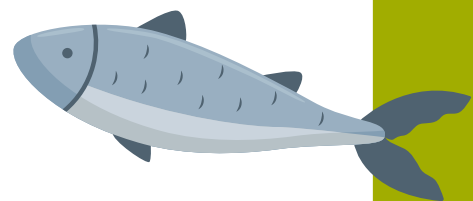
У Андрюшки – апельсины.
У Павлушки – виноград.
А у Маши – мандарины.
Каждый фрукту очень рад!
Витамины, витамины
Очень важны для ребят.
Ест бананы Глеб, ест Нина.
А Сереженька – гранат.
(С. Лосева)

У малытки-дочки аленькие щечки.
Потому что витамины
Каждый день в меню Ирины.
Сок в стакане и компот
Регулярно дочка пьет.
У Ирины на лице
Витамины А, В, С.
(Л. Богдан)

В банане и йогурте,
В горстке малины –
Повсюду чудесные
Есть витамины.
Они берегут нас
От всяких болезней.
Чем больше их в пище,
Тем пища полезней.
(А. Гришин)

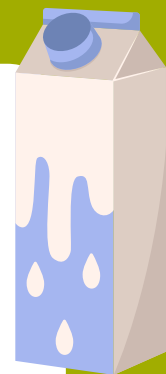
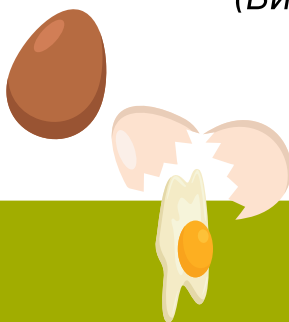
Загадки

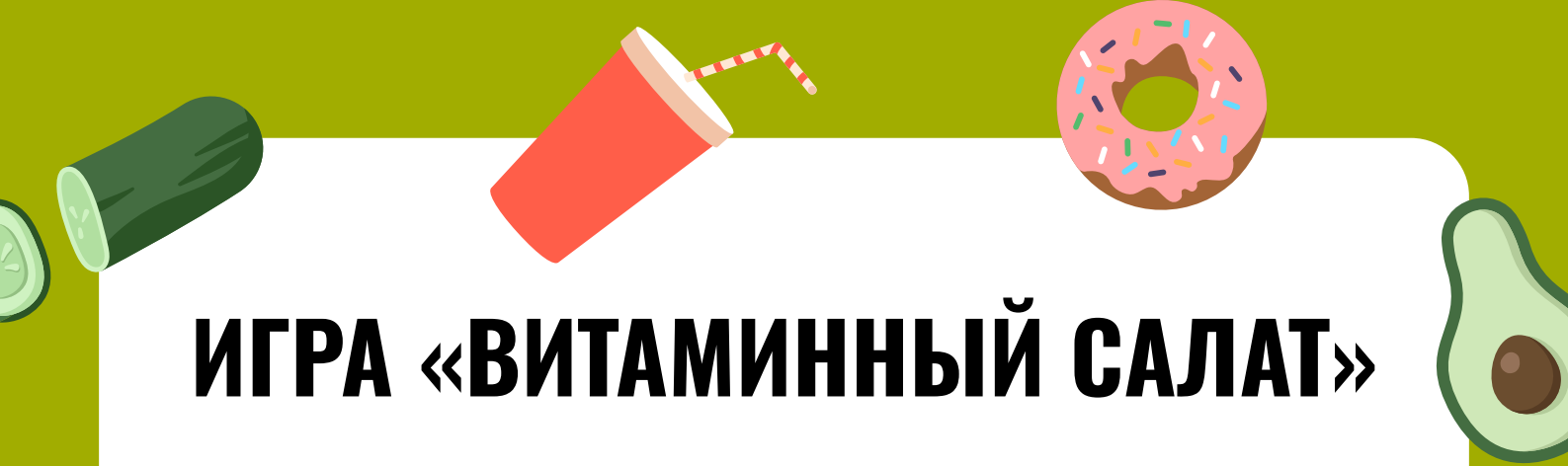
В овощах и фруктах есть.
Детям нужно ежедневно есть.
Есть еще таблетки
Со вкусом – как конфетки.
(Витамины)



Что это — аскорбиновая кислота?
Польза организму от нее велика.
Она иммунитет повышает,
Болезни прочь прогоняет.
(Витамин С)

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для вас секрет успеха.
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
(Витамины В, D)





ИГРА «ВИТАМИННЫЙ САЛАТ»

Предложите дошкольнику приготовить витаминный салат. Для этого попросите ребенка выбрать среди картинок и обвести полезные продукты. Обсудите с дошкольником, почему он выбрал эти продукты для салата и чем они полезны. Расскажите, что салат можно приготовить как из овощей, так и из фруктов.

