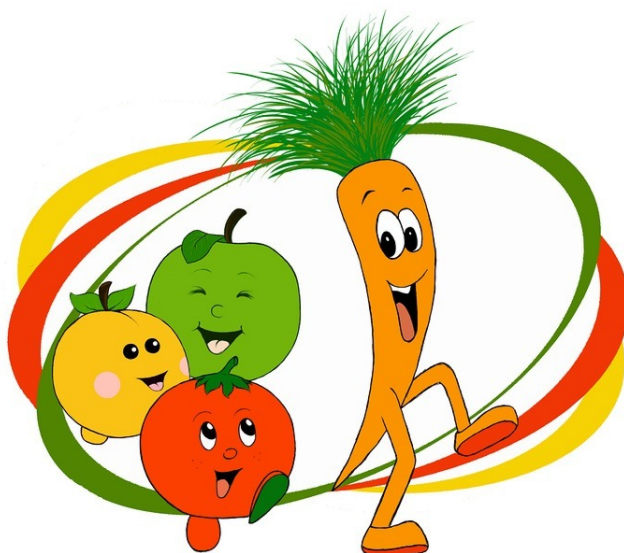


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 р.п. Семибратово»

## **ПРОЕКТ**

**по формированию у детей младшего дошкольного  
возраста представления о правильном питании и здоровом  
образе жизни.**

**Тема: «Витаминки вокруг нас»**



*Составители: Небова Анна Александровна  
учитель-логопед  
высшая квалификационная категория  
педагог-психолог  
высшая квалификационная категория  
Балашова Виктория Сергеевна  
воспитатель*

Семибратово

2021 г.

**Тема проекта:** «Витамины вокруг нас»

**Тип проекта:** познавательно - игровой

**Продолжительность проекта:** одна неделя

**Участники проекта:** дети второй младшей группы и их родители, воспитатель второй младшей группы.

**Цель проекта:** Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи проекта:**

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.
- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах.
- Развивать творческие способности детей, умения работать сообща, согласовывая свои действия.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- сформированы представления о витаминах, их значении для человека;
- сформировано умение решать предложенные задачи в совместной деятельности;

## **Актуальность проекта**

Важная потребность людей, которая обеспечивает гармоническое развитие личности, помогает реализовать все свои задатки и способности является здоровье. Оно выражается важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека..

В современном обществе человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, так как медицина предлагает самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях, но не надо забывать о пользе правильного питания.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах,

об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах, ягодах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

### **Проблемный вопрос**

Что такое витамины, где они содержатся?

### **Перспективный план работы по проекту**

#### **I. Подготовительный этап**

- Сбор и анализ литературы по данной теме;
- Разработка плана реализации проекта;
- Разработка дидактических игр, пособий;
- Подборка иллюстративного материала;
- Подборка стихотворений, загадок по теме;
- Подборка подвижных, пальчиковых, дидактических игр по теме;
- Подготовить материал для изобразительной деятельности, художественную и познавательную литературу для чтения детям.

#### **II. Основной этап**

##### **Работа с детьми**

- Беседа «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Витамины для здоровья»
- Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.
- Подвижная игра «Собери урожай», «Огородник»
- Чтение произведения К. И. Чуковского «Айболит»
- Лепка «Витаминки вокруг нас» (овощи и фрукты)
- Пальчиковая гимнастика «Капуста, «Гриб», «Апельсин».
- Физкультминутка «Садовник»
- Дидактические игры «Овощи и фрукты»
- Разучивание стихотворения «Витамины»
- Разгадывание загадок «Фрукты и овощи»
- Коллективная аппликация «Наполним корзину витаминами»
- Создание плаката «Витамины вокруг нас»
- Чтение стихотворений «Витаминки», разгадывание загадок.

- Хороводная игра «Огород».

### Работа с родителями

-Консультация для родителей «О пользе витаминов для развития детей»

-Консультация для родителей «Нужны ли витамины для детей»

### III. Заключительный этап

Создание плаката «Витамины вокруг нас»

### Перспективный план реализации проекта «Витаминки вокруг нас»

Понедельник	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Беседа «Овощи и фрукты - полезные продукты»</li><li>2.Рассматривание иллюстраций с изображением овощей и фруктов.</li><li>3. Подвижная игра «Собери урожай»</li></ol>
Вторник	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Чтение произведения К. И. Чуковского «Айболит»</li><li>2. Лепка «Витаминки вокруг нас» (овощи и фрукты)</li><li>3.Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим, рубим...».</li></ol>
Среда	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Беседа с детьми «Витамины для здоровья»</li><li>2.Физкультминутка «Садовник»</li><li>3.Дидактические игры «Овощи и фрукты»</li><li>4. Разучивание стихотворения «Витамины»</li></ol>
Четверг	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Разгадывание загадок «Фрукты и овощи»</li><li>2. Пальчиковая гимнастика «Мы морковку чистим, чистим», «Фрукты».</li><li>3.Подвижная игра «Огородник»</li><li>4.Коллективная аппликация «Наполним корзину витаминами»</li></ol>

Пятница	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение стихов «Витаминки», разгадывание загадок.</li> <li>2. Хороводная игра «Огород».</li> <li>3. Итоговое НОД «Овощи и фрукты - полезные продукты»</li> <li>4. Создание плаката «Витамины вокруг нас»</li> </ol>
---------	--

### Список использованной литературы:

1. М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Грамматика в играх и картинках» (Фрукты) – Санкт – Петербург «Паритет» 2004;
2. Н.С.Голицына ОБЖ для младших дошкольников Система работы : Москва «Издатель- ство «Скрипторий2003» 2010;
3. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина Безопасность: Санкт – Петербург «Детство – Пресс» 2002;
4. М.Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья (Программа оздоровления дошкольников) – Москва Творческий центр 2007;
5. Шевелькова Л. «Я здоровым стать хочу...» // Здоровье дошкольника № 5- с.5;
6. <http://skyclipart.ru/detsad/3421-stend-na-temu-zdorovoe-pitanie.html>
7. <http://encyclical.ru.com/?c=result&query>
8. <http://50ds.ru/metodist/7147-proekt-vitamin-vitaminochka.html>
9. <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/proekt-vitaminnyu-kaleydoskop>
10. <http://mamrabota.ru/razvitie-i-vospitanie-detej/zagadki-pro-ovoshhi-i-frukty.html>
11. О.С. Ушакова, А.Г.Арушанова, Е.М.Струнина. Придумай слово. Москва . «Просвеще- ние» «Учебная литература» 1996г.

### Конспект беседы с детьми во второй младшей группе на тему: «Овощи, фрукты – полезные продукты!»

**Цель:** формировать представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить детей с витаминами, содержащихся в овощах, фруктах, продуктах.

Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

А сейчас послушайте в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин А** — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

**Витамин В** — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

**Витамин С** — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

**Витамин Д** — солнце, рыбий жир (для косточек).

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаем в чем же содержится большое количество витаминов!

(Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название, но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус)),

*Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;*

*Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;*

*Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;*





Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.

**Игра: «Правильно-неправильно!»**

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

**1.**Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.**Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

**5.**Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

**6.**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

— Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Детские веселые стихи про витамины:

<p style="text-align: center;"><b>Е. Братухина</b></p> <p>В огороде для Полины Поспевают <b>витамины</b>. Вот висят на каждой ветке Разноцветные таблетки: Ярко-красные - малина, Рыжеватые - рябина; Синие – ирги горошки, Да смородины серёжки - Алые, блестящие. Пробуй - настоящие!</p>	<p style="text-align: center;"><b>С. Лосева</b></p> <p>У Андрюшки – апельсины. У Павлушки – виноград. А у Маши – мандарины. Каждый фрукту очень рад! <b>Витамины, витамины</b> Очень важны для ребят. Ест бананы Глеб, ест Нина. А Серёженька - гранат.</p>	<p>Кто такие <b>витамины</b>? Для чего проникли в лук, В молоко и в мандарины, В черный хлеб, в морковь, в урюк? Рассмотрю-ка их в окрошке, Через дедовы очки - Кто они? Соринки? Мошки? Человечки? Паучки? Может в перце и петрушке, Незаметные на взгляд, Очень маленькие пушки По бактериям палят?! Если так, то Витамины Мне нужны наверняка - Съем на полдник мандарины, На ночь выпью молока!</p>
<p style="text-align: center;"><b>Л. Богдан</b></p> <p>У малютки-дочки, Аленькие щечки. Потому что, <b>витамины</b> Каждый день в меню Ирины. Сок в стакане и компот Регулярно дочка пьет. У Ирины на лице Витамины А, В, С.</p>	<p style="text-align: center;"><b>А. Гришин</b></p> <p>В банане и йогурте, В горстке малины- Повсюду чудесные Есть <b>витамины</b>. Они берегут нас От всяких болезней. Чем больше их в пище, Тем пища полезней.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Н. Тарасов</b></p> <p>Много всяких <b>витаминов</b> Есть в шкафу у тети Нины. Выбирай, как на витрине, В витаминном магазине. Кроме яблок есть варенье, Витаминное печенье! В чашке – ягодки малины (в них ведь тоже витамины!) Есть на ветке виноград И ему я очень рад, Но вот тянется рука К витамину с буквой «Ка». Потому что всем известно – Съесть его всегда полезно. Этот сладкий, разноцветный Витаминчик мой конфетный!</p>
<p style="text-align: center;"><b>О. Ковальчук</b></p> <p><b>Витамины</b> нам полезны, Это точно знаю. Только их не из таблеток Я употребляю. Получаю их из пищи</p>	<p style="text-align: center;"><b>Н. Анишина</b></p> <p>Растут у тётки Зины <b>Живые витамины</b>. Витамины разные: Зелёные и красные. Все они, от «А» до «У»,</p>	<p style="text-align: center;"><b>Витамин «А»</b></p> <p>Где же витамин «А» найти, Чтобы видеть и расти? И морковь, и абрикосы Витамин в себе тот носят. В фруктах, ягодах он есть.</p>

<p>Вкусной и полезной. Где же спрячутся они? Очень интересно. Объясняет мама мне Они спрячутся везде. Ты из фруктов, овощей, Получай их поскорей.</p>	<p>В огороде на виду. Все, как Солнце, нужные, Красивые и дружные. Висит горох на грядке, Вкуснее шоколадки. Морковь и сельдерей, Что может быть важней? Витамины высший сорт, Не фазенда, а курорт. Живые витамины Растут у тётки Зины, Мы их на именины Собрали две корзины!</p>	<p>Их нам всех не перечсть. Витамин «В» Свекла, яблоко, картофель, Репа, тыква, помидор.. Витамины «В» имеют И отдать нам их сумеют. «В» - в наружной части злаков, Хоть он там неодинаков. Это вовсе не беда, Группа «В» там есть всегда.</p>
<p>Витамин «С» А вот «С» едим со щами, И с плодами, овощами, Он в капусте и в шпинате, И в шиповнике, в томате, Поищите на земле - И в салате, в щавеле. Лук, редиска, репа, брюква, И укроп, петрушка, клюква, И лимон, и апельсин.</p>	<p>Ну, во всем мы «С» едим! «С» – витамин в цветной капусте, В укропе, свежих овощах; Он снова в действие запустит Уставших клеток бодрый ряд.</p>	

### Игра «Собираем урожай»

**Цель игры:** знакомство ребенка с огородными овощными культурами, развитие ловкости, быстроты реакций, познавательных, интеллектуальных, двигательных и коммуникативных способностей, улучшение и тренировка осязательной функции кистей и пальцев рук.

**Оборудование:** три ведерка или корзинки (по одному для каждого игрока), различные овощи с огорода, например: 7 морковок, 7 картофелин, 7 луковиц, шарфики или платочки для завязывания глаз игрокам, музыкальное сопровождение.

#### Ход игры.

В игре принимают участие три игрока, остальные ребята играют роль «болельщиков». Обязанности ведущего отводятся любому взрослому человеку, который объясняет им довольно простые правила игры. Ребята выстраиваются у начала игрового поля.

Ведущий завязывает всем трем участникам глаза так, чтобы им ничего не было видно. Тем временем он рассыпает в произвольном порядке по полу игрового помещения овощи: морковь, картошку и лук. Задача каждого участника состоит в том, чтобы собрать свой вид овощей, который поручен именно ему. Например, один из игроков с завязанными глазами должен найти на полу морковь и собрать ее в корзинку или ведро всю без остатка, другой — картошку и третий — лук.

Затем звучит команда ведущего: «Начинаем собирать урожай!». После этих слов дети под звучащую музыку стараются на ощупь найти, определить и собрать каждый свою разновидность овощей. Когда музыка перестает звучать, ребята останавливаются и прекращают уборку урожая.

После этого ведущий развязывает им глаза, и они смотрят, все ли овощи собрали с пола, только ли нужные овощи лежат в корзине или ведре. Победителем считается тот из игроков, который собрал с пола все

свои овощи без исключения, не оставив ни одного, а также если в его корзине нет лишних овощей, т. е. других разновидностей.

Проигравшим является именно тот участник, который справится с заданием менее качественно. После окончания первого тура за ним следуют в обязательном порядке второй, третий и так далее при условии замены игроков на еще не игравших ни разу детей из числа болельщиков.

### **Игра малой подвижности «Огородник»**

**Цель:** Закрепить представление об огородных растениях, активизировать названия овощей. Развивать речевой слух (узнавать товарища по голосу). Чувствовать игру звуками в глагольной рифме.

**Ход игры.** Каждый из играющих называет себя каким-нибудь овощем: репой, редькой, луком, морковью, редисом и т. д. и становится в круг. Один из участников игры – огородник – выходит на середину круга и стучит палкой по земле. Его спрашивают:

- Кто там?
- Огородник.
- За чем пришел?
- За репой!

После этого все водят хоровод, приплясывают и поют:

Сверху репа зелена,

По середке толста,

К концу востра, прячет хвост под себя.

Кто к ней не подойдет, всяк за вихор возьмет.

Во время пения Огородник стоит с закрытыми глазами. Тот, на кого ведущий укажет (глазами или жестом, подает голос, стараясь его изменить:

- Я репа, ау!

Огородник должен отгадать, кто из ребят назвал себя Репой. Если он угадает верно, Репа убегает, иначе Огородник поймает и оттреплет .

## **Подвижная игра «Огород»**

**Цель:** Развитие координации движений, умения действовать по команде.

**Ход игры:** Ребенок изображает курочку, а взрослый - дедушку-сторожа. На полу мелом проводят черту, объясняя ребенку, что за чертой "огород".

В огороде у ребят,  
Есть морковка и салат,  
Все для ребят,  
Все для ребят!  
Старый дедушка ходил,  
Он морковку сторожил.  
Кыш, куры, кыш,  
Кыш, куры, кыш! ("Дедушка" с палкой ходит в "огороде".)  
Старый дедушка устал,  
Сел на травку, задремал.  
Дедушка спит,  
Дедушка спит. (Садится, дремлет.)  
Курочки бегут, бегут  
И цыплят к себе зовут  
Морковку щипать,  
Морковку щипать. (Дети-"курочки" выбегают на носочках.)  
Дедушка нас услышал,  
Всех курочек прогнал.  
Кыш, куры, кыш,  
Кыш, куры, кыш!

## Конспект НОД «Витамины для здоровья»

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

1. учить детей различать витаминосодержащие продукты;
2. объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
3. помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания еда должна быть не только вкусной, но и полезно;
4. развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
5. воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье; подготовка слайдов; подготовка рабочих листов.

**Материал:** цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

**Ход НОД:**

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

*«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».*

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

- Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

- Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

- Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? (*Ответы детей*)

- Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

- Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

- Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*Ответы детей*)

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

- Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

## **Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую



Или сок морковный пьет.

### **Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

### **Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней – лучше жить!

### **Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:  
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д.

**Витамин А** содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

### **Физкультминутка «Обжора»**

Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*Выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском. (*Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*Погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу*)

### **Работа с рабочими листами**

- Ребята, посмотрите, у вас на листочках с правой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие? (*Ответы детей*).

А с левой стороны написаны витамины А, В, С, Д. проведите дорожку от каждой буквы к нужному продукту. И вы узнаете какие витамины содержатся в продуктах. От буквы С – красным карандашом, от буквы А – синим карандашом, от буквы Д – зелёным карандашом, от буквы В – оранжевым карандашом.

Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капусте? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине? (*Ответы детей*).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

## **Дети рисуют продукты**

- Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей).

- Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.

### Консультация для родителей

#### «О пользе витаминов для детского организма»

Цель: систематизировать знания родителей о пользе витаминов для детского организма.

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

#### Роль витаминов

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

#### Классификация витаминов

Витамины по растворимости подразделяются на две группы: водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым витаминам относят тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), ниацин (никотиновая кислота, витамин РР), пиридоксин (витамин В6), цианкобаламин (витамин В12), фолацин (фолиевая кислота), пантотеновая кислота (витамин В5), биотин (витамин Н), аскорбиновая кислота (витамин С). Жирорастворимые витамины- ретинол (витамин А), кальциферол (витамин Д), токоферол (витамин Е), филлохиноны (витамин К).

Особую группу составляют витаминоподобные вещества. Они не обладают всеми свойствами витаминов, однако не менее активно влияют на обмен веществ и необходимы для нормального функционирования человеческого организма. К ним относят холин (витамин В4), инозит (витамин В8), биофлавоноиды (витамин Р), парааминобензойная кислота (витамин Н1) и др.

### **Функции витаминов**

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом – снижение обеспеченности ими организма.

Какие витамины являются самыми полезными и необходимыми для ребенка?

Витамин А необходим для роста и развития тканей детского организма, поддержания иммунитета, функционирования печени, восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивает нормальное зрение (при его недостатке развивается «куриная слепота»). Витамина А много в печени, сливочном масле, яйцах и особенно в рыбьем жире. В зеленых овощах (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате) и фруктах содержится каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Много каротина в моркови, крапиве, щавеле, абрикосах зеленом луке, свежих помидорах.

Витамин D особенно необходим детям до года. Он предупреждает развитие такого заболевания, как рахит, с его помощью происходит регуляция отложения кальция и фосфора в костных тканях (при недостатке витамина D нарушается их рост). Витамин D содержится преимущественно в

яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Он образуется под воздействием солнечных лучей в кожных покровах.

Витамин К необходим для нормального свертывания крови, при его недостатке развивается кровоточивость тканей. Витамин К содержится в большом количестве в цветной и белокочанной капусте (особенно в ее зеленых листьях) а также в крапиве, шпинате, моркови, помидорах молочной зрелости и свиной печени.

Витамин Е участвует в синтезе белка, обеспечении тканей кислородом. Особенно важно достаточное количество его в рационе беременных женщин. Витамин Е содержится во многих растениях, в том числе в зародышах пшеницы а также в растительных маслах.

Витамины А, D, К, Е являются жирорастворимыми, то есть лучше усваиваются в сочетании с жирами. Остальные витамины являются водорастворимыми.

Витамин В1 (тиамин) способствует укреплению нервной системы. Недостаток этого витамина в организме приводит к развитию кожных заболеваний, выпадению волос. Витамина В1 много в гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, в яблоках, картофеле и особенно в пивных дрожжах. Из продуктов животного происхождения витамином В1 богаты: яичный желток, икра печени, почки, сердце.

Витамин В2 (рибофлавин) особенно важен для растущего организма. При недостатке витамина В2 ребенок становится капризным, у него отмечается подавленное настроение позднее появляются рецидивирующий стоматит, сухость кожи, склонность к поносам. Витамина В2 много в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе дрожжах. Кроме того, он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамин В6 (пиридоксин) поступает в организм человека с мясной, молочной пищей и синтезируется микрофлорой кишечника. В материнском молоке, в отличие от коровьего молока, содержится достаточное для

грудного ребенка количество витамина В6. Витамин В6 участвует в синтезе белка, необходим для нормального развития нервной системы работы печени.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, содержится во многих продуктах растительного происхождения. Особенно много витамина С в черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке, петрушке. Аскорбиновая кислота участвует в синтезе различных веществ, необходима для функционирования иммунной системы. Потребность в витамине С особенно велика при инфекционных заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Недостаток витамина С может повлечь развитие депрессии и истерии таких заболеваний, как кровоточивость десен. Витамин С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде варятся в открытой посуде, пища несколько раз подогревается.

Витамин РР — никотиновая кислота. При ее недостатке нарушается деятельность центральной нервной системы (ухудшается память, мышление), желудочно-кишечного тракта, поражается кожа. Никотиновая кислота содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, а также в овощах, фруктах, молочных продуктах. В небольшом количестве она образуется и в организме человека.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Большая часть из них не синтезируется в организме человека, они не образуют депо (то есть не накапливаются). Поэтому витамины должны ежедневно поступать в организм человека.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Но восполнить необходимое количество витаминов только за счет пищи невозможно. Весной содержание витаминов в продуктах значительно уменьшается. В процессе хранения и приготовления пищи витамины в той

или иной степени разрушаются. Поэтому, чтобы сохранить витаминный баланс, необходимо не только употреблять фрукты и овощи, но и принимать витаминные добавки. В настоящее время они широко представлены в аптечной сети. Однако употреблять витамины, особенно детям, следует в разумных пределах, и только после консультации с лечащим врачом.



## Приложение 6

### Консультация для родителей «Нужны ли витамины для детей»

**Цель:** помочь родителям, предоставляя им актуальную и постоянно обновляемую информацию о воспитании и заботе о детях.

Нужны ли летом витамины для детей - это вопрос, который заботит всех родителей. С одной стороны, летом полно фруктов, которые уже сами полны витаминов, с другой, дети растут, и их организм нуждается в интенсивном питании. Речь идет не только о макроэлементах, как белок, углеводы и жиры, но также и о качестве этих веществ. Белок обладает различным аминокислотным профилем, углеводы характеризуют разный гликемический индекс. Но самое главное в питании ребенка - это витамины!

Существует мнение, что лучшие витамины для детей летом – это овощи и фрукты, более доступные именно в это время года. Многие считают, что в летний период взрослым и детям достаточно того, что они получают из свежих продуктов, а также находясь на свежем воздухе. Однако врачи утверждают, что необходимость принимать витаминно-минеральные комплексы летом всё равно существует.

В связи с ухудшением экологической ситуации, сменой технологий производства продуктов, что во многих случаях приводит к потере полезных веществ, увеличению нагрузок и т.д., делает приём витаминных препаратов важным условием сохранения здоровья. Рассмотрим, какие витамины для детей летом можно получить более легко, чем в остальные времена года. Так, под воздействием ультрафиолетовых лучей в организме человека синтезируется витамин Д. Он защищает организм ребёнка от остеопороза, рахита, помогает усваивать кальций. Также витамин Д снижает риск заболеть простудой или гриппом.

Ещё один защитник от простудных заболеваний – витамин С, который положительно влияет на рост ребёнка, на работу почек, печени, центральной нервной системы. Витамин С является основным витамином в овощах,

фруктах и зелени. Помимо этих двух витаминов, летом ребёнок без проблем может получить необходимую дозу витаминов группы Р, витамина К и фолиевой кислоты, бета-каротина. Эти витамины содержатся в овощах, фруктах, салатных листьях и другой зелени, в плодах красного и жёлтого цвета.

Но, помимо перечисленных, необходимо получать ещё и другие витамины, не растительного происхождения. Многие необходимые вещества содержатся в крупах, масле, печени, то есть в тех продуктах, которые летом употребляют в пищу в меньших количествах. Витамины группы В поступают из мясных продуктов, бобовых, круп. При наличии овощей, фруктов потребление мяса летом может снизиться, что приводит к возникновению дефицита витаминов этого вида. Может не хватать витамина Е, холина, который содержится в яйцах и масле.

Летом организм ребёнка и взрослого интенсивно теряет минеральные вещества через потоотделение, поэтому, в связи с вышеперечисленными факторами, полностью обеспечить организм витаминами в летний период проблематично. Специалисты отмечают повышение потребности организма в некоторых витаминах. С, Р, Е, А – наиболее необходимые витамины для детей летом, поскольку на летний период обычно выпадает интенсивный рост детского организма. Также возрастает необходимость в магнии, железе, кальции.

В детском возрасте зрение подвержено риску ухудшения, а сами дети редко относятся к зрению бережно и злоупотребляют телевизором и компьютерными играми. Родители могут сократить риск ухудшения зрения, обеспечив ребёнку регулярный приём витамина А. Также этот витамин положительно влияет на состояние волос и зубов, необходим детям, склонным к аллергии.

Молочные продукты, соевые, рыба и морепродукты – источник кальция, который укрепляет кости и снижает риск травматизма у детей. Но кальций с трудом усваивается организмом, поэтому недостаточно просто

кормить ребёнка творогом и рыбой – нужно ещё обеспечить усвоение кальция. Поэтому в число необходимых витаминов для детей летом добавляем витамин D3, способствующий усвоению кальция.

Многие родители продолжают считать, что нет необходимости принимать витамины постоянно самим и давать их детям.

Однако приём витаминно-минеральных комплексов необходим, нужно только тщательно следить за суточной дозой принимаемых витаминов и учитывать потребности организма ребёнка в разные периоды времени, и витамины принесут ребёнку только пользу.

### Пальчиковые игры

**Цель:** развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

#### «Капуста».

Мы капусту рубим рубим,

(ручками показываем как мы рубим капусту)

Мы морковку трём, трем,

(ручками показываем как мы трем морковку)

Мы капусту солим, солим,

(пальчики щепоткой — солим)

Мы капусту мнем, мнем (ручками «мнем» капусту) .

#### «Мы морковку чистим, чистим

(Дети стоя выполняют пальчиковую игру «Салат»).

Мы морковку трём, трём.

(Скользящие движения ладонью о ладонь).

Сахарком её посыпшем

(Показывают как «посыпают сахаром», собирая пальцы правой руки вместе).

И сметаною польём.

(«Поливают сметаною», складывая пальцы в кулак)

Вот такой у нас салат ,

витаминами богат".

(Вытягивают руки вперёд.

Гладят живот).

#### «Овощи»

Я – зелёная капуста, *(Руки перед собой образуют круг.)*

Без меня в кастрюле пусто. *(Наклонили голову – «заглядываем в кастрюлю».)*

Листья снимете с меня, *(Разводим руки в стороны.)*

И останусь только я!

### **«Фрукты»**

Жёлтый-жёлтый наш лимон, *(Одноимённые пальцы соединяются подушечками – показываем лимон.)*

Кислым соком брызжет он. *(Пальцы резко разводим в стороны.)*

В чай его положим *(Соединяем большой, указательный и средний пальцы одной руки и «опускаем лимон в чай».)*

Вместе с жёлтой кожей. *(Пальцы в том же положении, делаем вращательные движения – «помешиваем чай».)*

### **Хороводная игра «Огород».**

Есть у нас огород,  
Там морковь растёт,  
Вот такой вышины,  
Вот такой низины,  
Вот такой ужины,  
Вот такой ширины,  
Ты морковь поспеши  
С нами вместе попляши.

**Загадки про овощи и фрукты:**

Сто одежек и все без застежек.

(Капуста)

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице. (Морковь)

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. (Лук)

Круглая да не мяч,

Желтая, да не масло,

Сладкая, да не сахар,

С хвостиком, да не мышь. (Репа)

Синий мундир, белая подкладка,

В середине - сладко. (Слива)

Круглое, румяное, я расту на ветке.

Любят меня взрослые и маленькие  
детки. (Яблоко)

Этот вкусный желтый плод

Прям из Африки плывет,

Обезьянкам в зоопарке

Пищу целый год дает. (Банан)

Само оно с кулачок,

Имеет красный бочок,

Дотронешься — гладко,

А откусишь — сладко. (Яблоко)

Он похож на апельсин,

С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один –

Кислый он уж очень.. (Лимон)

Жарким солнцем нас согрет,

В шкурку, как в мундир, одет.

Удивит сегодня нас

Толстокожий... (Ананас)

Что за фрукт у нас в садочке?

Небольшой, в веснушках щечки.

Налетел большой рой ос —

Сладкий, мягкий... (Абрикос)

Этот фрукт как неваляшка,

Одет в желтую рубашку.

В саду покой нарушив,

С дерева сорвалась... (Груша)

Он похож рыжий мяч,

Только уж не мчится вскачь.

В нём есть С витамин -

Это спелый ... (Апельсин)

Она душистая такая,

Мякоть сладкая какая!

Полюбили мы отныне

Королев поля... (Дыни)

В желтой корочке

Розоватые дольки.

Этот горько-сладкий фрукт.

А зовется он... (Грейпфрут)

## Загадки про овощи.

Сидит бабушка на грядках,  
Вся она в заплатках,  
А заплатку оторвешь-  
Заплачешь и уйдешь. (Лук)

Уродилась на славу,  
Кругла, бела, кудрява.  
Кто очень любит щи,  
Меня в них отыщи. (Капуста)

Был зеленым и маленьким,  
Стал большим и красненьким.  
(Помидор)

Меня копали из земли,  
Пекли, жарили, варили  
А потом все съели  
И всегда хвалили. (Картофель)

В огороде есть жёлтый мяч.  
Не пойдет он просто вскачь,  
Словно полная луна...  
В нем вкусные есть семена. (Тыква)

Зеленые поросятки выросли на  
нашей грядке,  
К солнцу — бочком, хвостики у  
них — крючком.

Наши поросятки с нами играют в  
прятки. (Огурцы)

За кучерявый хохолок  
Из норки лиску поволок.  
Трогаешь — гладкая,  
Кушаешь — сладкая. (Морковь)

Вверху — зеленая,  
Внизу — красная,  
В землю вросла.  
А что же это? (Свекла)

В огороде все росла,  
Хоть чернил не видал,  
Фиолетовым он стал,  
Гордый сам от похвал  
Такой важный... (Баклажан)

Он бывает очень разный –  
Зеленый, желтый, красный.  
И жгучий он и сладкий,  
Стоит знать его повадки.  
Сам он главный среди специй!  
Вы узнали? Это... (Перец)

В желтых пирамидках  
Много зерен аппетитных.  
(Кукуруза)

## Дидактические игры

### Назови правильно овощи и фрукты

*Цели:* уточнить знания об овощах и фруктах, их качествах (цвет, форма, вкус, за-пах); Закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

*Оборудование:* предметные картинки овощей и фруктов.

*Содержание игры:*

Воспитатель раздает некоторым детям предметные картинки и предлагает поочередно описывать их. Остальные дети отгадывают предмет по описанию.

### Угадай на вкус

*Цели:*

-Закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу;

- Закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.

*Оборудование:* Овощи, фрукты, которые можно употреблять в сыром виде, кусочки этих овощей и фруктов.

*Содержание игры:* После рассматривания овощей и фруктов воспитатель уточняет какие из них употребляются в сыром виде, предлагает вспомнить вкус овощей и фруктов и некоторые другие особенности (капуста, морковь- хрустят на зубах, апельсин, лук-специфически пахнут, яблоко – сочное и т.д.), напоминает об их пользе для здоровья. Затем предлагает детям закрыть глаза, открыть рот и поочередно кладет каждому кусочек фрукта или овоща, чтобы дети определили их по вкусу.

### Угадай по запаху

*Цели:* Развивать обоняние у детей. Закреплять названия овощей и фруктов, учить детей узнавать их по запаху.

*Содержание игры:*

Воспитатель знакомит детей с запахами фруктов и овощей и предлагает понюхать их. Затем предлагает детям закрыть глаза, понюхать и угадать предложенный фрукт или овощ

### «Можно, нужно, нельзя»

*Цели:* Учить понимать значение слов «можно», «нужно», «нельзя», «хорошо», «плохо».

*Оборудование:* сюжетные картинки

*Содержание игры:*

Предложить детям рассмотреть картинки попросить ответить на вопросы: «Можно этому мальчику есть яблоко? (нельзя) Почему нельзя? (Потому что мальчик грязный).

Что мальчику нужно сделать сначала? (Вымыть руки)». Попросите детей сделать вывод. Спросите: «Кто поступает хорошо? Кто плохо?»



## «Груша»

*Цели:* Соотнести движение со словом, употреблять формы повелительного наклонения глагола.

*Содержание игры:*

Играющие берутся за руки, образуя круг, в середине которого становится мальчик или девочка. Это и будет груша. Все ходят вокруг груши и поют(декламируют):

Мы посадим грушу –  
Вот, вот!  
Пускай наша груша  
Растет, растет!  
Вырастай ты, груша,  
Вот такой вышины,  
Вырастай ты, груша  
Вот такой ширины,  
Вырастай ты, груша,  
Вырастай в добрый час!  
Потанцуй, Галинка,  
Покружись для нас!  
А мы эту грушу  
Все ласкать будем.  
От нашей Галинки  
Убегать будем!

Груша, находясь в центре круга, должна изображать все, о чем говорится в песне: танцевать, кружиться и пр. На слова «Вот такой вышины» дети поднимают руки вверх, на слова «Вот такой ширины» - разводят в стороны. На слова «А мы эту грушу все ласкать будем» - дети приближаются к груше, чтобы дотронуться до нее. На последующие слова быстро разбегаются, а груша старается поймать кого-нибудь.

**Конспект итогового НОД: «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Цель:** познакомить детей с понятием витамины, почему они важны; учить описывать овощи и фрукты по их характерным признакам: цвет, форма; продолжать закреплять знания о том, где растут овощи и фрукты;

**Задачи:**

- Продолжать закреплять знания о том, где растут овощи и фрукты;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков, желания следить за своим здоровьем.

**Словарная работа:** салат, компот, витамины, микробы.

**Материал:** игрушки: заяц, еж; конверт с загадками, картинки с изображением моркови, лука, репки, яблока, лимона, банана, корзина, поднос, тарелка, апельсин, груша, яблоко, помидор, огурец, капуста, тарелочки с угощением из фруктов и овощей, вилочки.

**Ход занятия**

Дети входят в группу. Здравуются с гостями. Психогимнастический настрой на деятельность, создание атмосферы заинтересованности. Зарядка «С добрым утром!»

-С добрым утром глазки! Вы проснулись? (потирают глазки)

-С добрым утром ушки! Вы проснулись? (потирают ушки)

-С добрым утром ручки! Вы проснулись? (хлопают в ладоши)

-С добрым утром ножки! Вы проснулись? (топают ногами)

Стук в дверь. В гости приходят игрушечный заяц Степашка и ежик Пых .

Воспитатель: ребята, посмотрите, к нам в гости пришли зайчик Степашка и ежик Пых. Они пришли не с пустыми руками. Ежик принес конверт, а в нем загадки. Давайте их разгадаем.

Воспитатель читает загадки и сопровождает их разгадывание показом иллюстраций.

1) Красна девица

Сидит в темнице,  
А коса на улице. (морковь)

2) Сидит дед

Во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает. (лук)

3) Кругла, а не месяц,

Желта, а не масло,  
Сладка, а не сахар,  
С хвостом, а не мышь. (репа)

Воспитатель: ребята, а как можно одним словом назвать морковь, лук и репку?

Дети: овощи.

Воспитатель: послушаем еще загадки.

4) Круглое, румяное,

Я расту на ветке,  
Любят меня взрослые  
И маленькие дети. (яблоко)

5) Самый кислый фрукт на свете,

Но полезен даже детям! (лимон)

6) Что любят кушать обезьяны?

С пальмы спелые ... (бананы)

Воспитатель: как можно назвать одним словом яблоко, лимон и бананы?

Дети: это фрукты.

Воспитатель: молодцы, ребята, справились с заданием ежа. Ему очень понравилось.

-Ребята, а где растут овощи? (в огороде на грядке)

-А где растут фрукты? (в саду на деревьях)

-Какое сейчас время года?

Дети: осень.

Воспитатель: осень богата урожаем. Давайте и мы с вами споем какой у нас урожай.

*Игра малой подвижности «Огородно-хороводная»*

Звучит музыка, дети встают в хоровод, поют текст, сопровождая движениями.

Есть у нас огород  
Там капуста растет,  
Вот такой ширины,  
Вот такой вышины,  
Ты, капуста, не спеши,  
С нами вместе попляши!

Есть у нас огород  
И морковка там растет,  
Вот такой ширины,  
Вот такой вышины,  
Ты, морковка, не зевай,  
К нам в корзинку полезай!

Воспитатель: ребята, пока мы танцевали, пели, зайчик Степашка загрустил. Ведь он пришел к нам за помощью, мама велела ему разложить урожай. Давайте, поможем ему. В вазу нужно положить фрукты, а на поднос овощи. Вот какую он большую корзину принес.

Дети берут предмет из корзины и раскладывают.

Воспитатель задает вопросы:

- что это? (капуста);

- какого цвета капуста? (зелёного);

- какой формы капуста? (круглая);

(Такие же вопросы задаются для помидора и огурца)

-что это? (яблоко)

-какого оно цвета? (красное);

- какой формы яблоко? (круглое);

(Такие же вопросы задаются для груши и апельсина)

Воспитатель: ребята, зайчик Степашка интересуется, знаете ли вы что можно приготовить из фруктов? (варенье, компот)

-А что готовят из овощей? (суп, салат)

-Давайте и мы с вами приготовим салат из капусты.

*Пальчиковая игра «Мы капусту рубим, рубим...»*

Ежик Пых говорит нам: ребята, овощи и фрукты очень полезны – в них много витаминов, которые помогают расти здоровыми, весёлыми, крепкими.

Воспитатель: ребята, а что нужно сделать прежде чем есть овощи и фрукты? (помыть их);

- а почему? (они грязные);

- а что случится, если скушаем немые овощи и фрукты? (заболеем).

- правильно, на грязных овощах и фруктах много микробов.

-Вот и зайчик с ежиком принесли вам гостинцы –овощи и фрукты. Вы закроете глазки и попробуете их на вкус, и угадаете, что это.

*Дидактическая игра «Угадай на вкус».*

-Ну что ж, ребята, зайчику и ежику пора собираться домой. Понравились вам задания и угощения наших гостей? Давайте скажем им спасибо! И пригласим Степашку и Пыха на следующее занятие по лепке, где мы слепим для них угощение – витамины, чтобы и они были сильными, здоровыми и веселыми. До свидания, ежик и зайчик!

-Ребята, понравилось вам занятие? Вы молодцы, справились со всеми заданиями. Спасибо вам! До свидания!