**Где живут ВИТАМИНЫ?**

Краткосрочный (исследовательский) проект.

Подготовила и провела

воспитатель ГБОУ СОШ №633 СПДО №2

Ануфриева И.А.

**Основание для разработки:** проект обеспечивает достижение конкретных результатов за короткий срок: дети получают знания о витаминах, правильном питании и здоровом образе жизни; Реализация проекта по тематике **«Витамины – это жизнь!»** обеспечивает активное участие детей в составлении своего рациона питания в семье с учётом полученных знаний о витаминах.

**Актуальность** Питание молодого организма детей имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма. Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. В нашей жизни дети порой не знают, в каких продуктах содержатся основные витамины.

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

**Задачи:**

- Узнать о происхождении и значении слова «Витамин».

- Найти информацию о витаминах, в каких продуктах они содержатся, какое значение имеют для человека.

- Выявить и проанализировать любимые блюда каждого ребенка

- Выяснить, предлагаемый ассортимент комплексных витаминов в аптеках.

- Выяснить где живут витамины

- Выяснить, как правильно мыть овощи и фрукты

- Выяснить, как долго можно хранить продукты

- Выяснить, для чего на продуктах указывается срок годности

**Этапы реализации проекта:**

1 этап. Организационный. Обсудить и проанализировать любимые блюда каждого ребенка (Задание: нарисовать дома с родителями любимые блюда семьи). Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни.

2 этап. Теоретический. Подбор и изучение энциклопедической и справочной литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта и с учётом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

3 этап. Практический. Расширение детских представлений, накопление и закрепление полученных знаний о витаминах, о правильном питании через разнообразные виды совместной деятельности воспитателя с детьми. Провести эксперимент по выявлению сохранности продуктов.

**Реализация проекта:**

1. **Обсуждение и анализ любимых блюд семьи (отметить зеленым - полезные блюда, красным - не полезные).**
2. **Начать эксперимент по сохранности продуктов в холодильнике и в комнатных условиях (приложение №1)**
3. **Начать эксперимент по сравнению качества и срока годности молока в бутылке и в коробке (приложение №2)**
4. **Практическая деятельность: как правильно мыть овощи и фрукты**
5. **«Продуктовая корзина» - разбор продуктов на полезные и вредные (бананы, яблоки, чипсы, сметаны, сухарики, молоко, огурцы и др.)**
6. **Рассматривание, обсуждение и анализ витаминных комплексов**

**Вопрос: Что такое ВИТАМИНЫ, для чего они нужны?**

**Вывод:** Витамины – это такие вещества, которые помогают детям и взрослым расти крепкими и здоровыми. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому все люди должны получать витамины с пищей. Витамины в организм человека поступают из вне, поэтому человеку необходимы витамины, как в свежем, так и в варенном и пареном виде.

Предположение**: *Пища богатая витаминами полезна!***

Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди.

И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

А вы знаете, где живут витамины?

Они действительно живут! Витамины, содержащиеся в растениях, производятся самими растениями. Но, все же, где живут витамины?

Важные для организма витамины живут в сбалансированном питании. Такое питание может обеспечить человеку полноценное поступление необходимых витаминов и веществ.

1. **Презентация**

Слайд – Чтобы у нас были всегда зоркие здоровые глазки нужен витамин А. Витамин А живет в оранжевых и красных овощах и фруктах. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе и яйцах.

Запомните, что тот, кто ест эти продукты – быстро растет и хорошо видит. Но есть у витамина А секрет: чтобы он хорошо усвоился организмом, его обязательно надо употреблять с молочными продуктами. Например, со сметаной.

Слайд - А вот здесь живут витамины группы В. Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Витамин В называют еще витамином радости. Он есть в различных крупах: горохе, гречке, овсянке, а так же сыре, рыбе, черном хлебе.

Слайд –Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не пропускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он живет во всем кислом. Витамина С очень много во всех овощах, фруктах и ягодах. Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника, киви, квашеная капуста. А еще Витамин С есть в редисе, луке. Витамины С защищают организм от различных болезней, укрепляют кровеносные сосуды. А про лук даже поговорка есть, кто знает: “Лук – здоровья друг”, “Лук от семи недуг”.

Слайд - Витамин Д необходим для наших костей, чтоб они были крепкими. И находится эти витамины в продуктах не растительного, а животного происхождения. Это мясо, печень, яйца, рыба.

В отличие от остальных витаминов, витамин Д требуется больше детям, нежели взрослым, особенно это актуально во время активного роста, его источником являются не только продукты, но и солнечные лучи. Ведь под воздействием солнца наш организм сам вырабатывает этот нужный витамин. Самые лучшие минуты нахождения на солнце - это сразу после восхода и перед закатом.

1. Рассматривание и обсуждение витаминных комплексов:

Не забывайте об аптеке. Витаминные комплексы можно приобрести в них. Причем некоторые искусственные препараты усваиваются организмом лучше, чем натуральные. Так как витаминные препараты отличаются друг от друга содержанием витаминов, обязательно консультируйтесь с врачом и принимать витамины строго по назначению врача, не увеличивая дозу. Так как переизбыток витаминов ведет к *гипервитаминозу,* и, наоборот, когда организму не хватает витаминов к а*витаминозу.*

1. Просмотр мультфильма «Таня и Ваня в стране продуктов»
2. Продуктивная деятельность:

* «Сад, где растут витамины» - плакат (рисунки)
* Нарисовать продукты, богатые витаминами **(приложение №3)**
* «Винегрет» - самостоятельно приготовить винегрет, используя полезные продукты (свекла, морковь, картофель, квашенная капуста, горошек, лук)

1. **Вывод:** Под воздействием факторов внешней среды (температуры, кислорода, солнечного света) витамины разрушаются и теряют свою биологическую активность. По степени чувствительности различные витамины обладают разными свойствами, некоторые проявляют высокую устойчивость, другие же быстро разрушаются. С того момента, как молекула витамина появилась на свет естественным путем (в овощах, фруктах, продуктах) или с помощью химического синтеза, и до того момента, как она попадет в организм человека или животного, её судьба во многом зависит от условий хранения и переработки.

Главными факторами нестабильности витаминов являются:

* [Кислород](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4) воздуха,
* [Влага](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B0)
* [Солнечный свет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82)
* Повышенная [температура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)

**В ходе исследования мы выяснили, что витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, D. Мы выяснили, какие продукты более богаты витаминами. Мы доказали, что витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны для работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой.**

**Таким образом, наше предположение - верно.**

**Если вы хотите, чтобы здоровая и правильная пища была основой вашего рациона питания, то уясните самое важное для себя - это не временная диета, а постоянный образ жизни, который способен обеспечить ваш организм витаминами, микроэлементами и прочими необходимыми веществами.**

**Здоровое и правильное питание улучшает самочувствие, дает телу энергичность и бодрость, а фигуре помогает нормализовать свой вес. Для того, чтобы ваш рацион питания соответствовал принципам здорового и правильного питания нужно отказаться от вредной и бесполезной пищи, заменив ее натуральными продуктами с высоким содержанием витамин, клетчатки минералов и питательных веществ. Употреблять пищу нужно в правильном сочетании и небольшими порциями.**