

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 13 г. Нижнеудинск»

Паспорт детско-родительского
исследовательского проекта

«Что такое витамины и для чего они нужны человеку?»

по методике М.В. Михайловой-Свирской

Автор проекта: Уракова Софья и её семья

Руководители: воспитатель подготовительной группы Коткина Н. А.

г. Нижнеудинск, 2021.





Название проекта: «Что такое витамины и для чего они нужны человеку?»

Продолжительность проекта: краткосрочный (1 неделя)

Тип проекта: исследовательский

Участники проекта: семья Ураковой Софьи, врач педиатр.

Проблема, значимая для ребенка, на решение которой направлен проект:

«Что такое витамины и для чего они нужны человеку?»

Цель проекта: овладение умением устанавливать причинно-следственные связи, формировать выводы в процессе ответа на вопрос о том, что такое витамины и для чего они нужны человеку?

Задачи проекта:


для ребёнка:

- узнать, что такое витамины;
- узнать, какие и в каких продуктах живут витамины;
- узнать для чего витамины нужны человеку.

для родителей:

- оказать помощь в поиске информации о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах, ягодах,



- 
- совместно изготовить семейный видеоролик «Витаминный калейдоскоп»;
 - подготовить презентацию проекта «Что такое витамины и для чего они нужны человеку?».
- для социальных партнеров (врач – педиатр):*

- дать представления о пользе витаминов в овощах, фруктах, в продуктах;
- дать представления, какие бывают витамины, как помогают сохранить здоровье.

Форма проведения итогового мероприятия проекта:

- публичное защита проекта «Что такое витамины и для чего они нужны человеку?»

Продукты проекта:

- семейный видеоролик «Витаминный калейдоскоп»;
- посадка со сверстниками огорода на окне в детском саду.

Ожидаемые результаты по проекту для ребенка:

- знать содержание определенных витаминов в овощах, фруктах, ягодах и их значение для здоровья человека;
- уметь выбирать наиболее полезные овощи и фрукты.

Проблемная ситуация

Однажды мама на обед приготовила салат из морской капусты. Я не хотела кушать салат из морской капусты, потому что мне не нравится такой салат. Тогда мама сказала, что такой салат очень полезный, в нём много витаминов. Мне захотелось узнать, какие витамины могут быть в салате из морской капусты? Какие еще есть витамины, и в каких продуктах они живут? Что такое витамины? Для чего они нужны человеку? И я **решила** выяснить: «Что такое витамины и для чего они нужны человеку?»»



Свою *исследовательскую работу*, я начала с того, что спросила ребят своей группы:

1. Знаешь ли ты, что такое витамины?

5 сверстников назвали, что такое витамины, 10 не знают, а 3 сверстников ничего не ответили.

2. Знаешь ли ты, для чего нужны витамины?

7 сверстников ответили, что они помогают поправиться, когда болеешь, 10 не знают, а 1 ничего не ответил.

3. Какие витамины есть в овощах, фруктах и ягодах?

3 сверстников назвали, что есть витамин «С», 10 не знают, а 5 ничего не ответили.



Я *знаю*, что витамины полезны для здоровья, что они помогают бороться с разными болезнями.

А ещё знаю, что витамины продаются в аптеках и есть в разных овощах и фруктах.

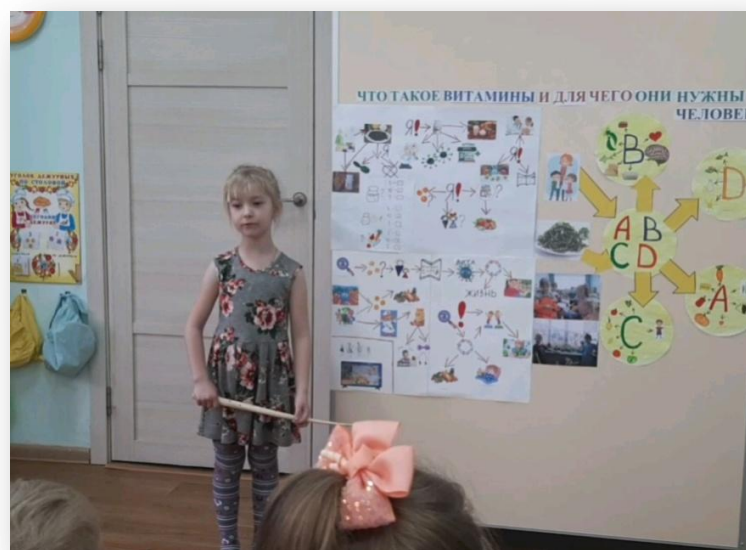
Я *решила* узнать:

- Что такое витамины?

- Чем полезны витамины человеку?

- Какие бывают витамины, и в каких продуктах они живут?

Я *приняла решение* узнать об этом информацию: посмотреть познавательные мультфильмы о витаминах, узнать из энциклопедии, спросить у врача педиатра.



Свою *исследовательскую работу* я начала с того, что решила узнать, что такое витамины.

И я с *папой* нашла ответ на этот вопрос в энциклопедии. Из энциклопедии я узнала, что слово витамины с греческого языка «Вита» означает как слово «Жизнь». Витамины - это особые полезные вещества, которые нужны человеку для нормальной работы организма и поддержки здоровья.



Из познавательного мультфильма «Смешарики- За чем организму витамины?» из мультфильма «Фиксики-Витамины» мы с моей *старшей сестрой Дашей узнали*, что витамины находятся только в полезных продуктах и для здоровья их нужно совсем немного.

Обычно витамины человек получает с овощами, фруктами, молоком и другими полезными продуктами. А еще **врачи рекомендуют** специальные витаминные таблетки. Витамины помогают человеку легко решать задачки, думать, размышлять, быть сильным и здоровым.



Вместе **с мамой** у врача - педиатра я **узнала**, какие бывают витамины и в каких продуктах они живут. Врач рассказа, что самые главные витамины- это А, В,С, D.

Витамин А есть в моркови, сливочном масле, в помидорах, красном сладком перце, тыкве и мандарине. Полезен витамин **А** для роста и зрения.

Витамин В есть в хлебе, больше всего его в черном хлебе, в фасоле, горохе, рисе, рыбе, сыр, творог, гречневой, пшеничной и овсяной крупе. Полезен витамин **В** для хорошей работы сердца и головного мозга. Когда не хватает витамина **В**, то человек плохо спит, много плачет.

Витамин С есть в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине, капусте, шиповнике. Витамин **С** укрепляет весь организм, делает человека здоровым, защищает от простуды.



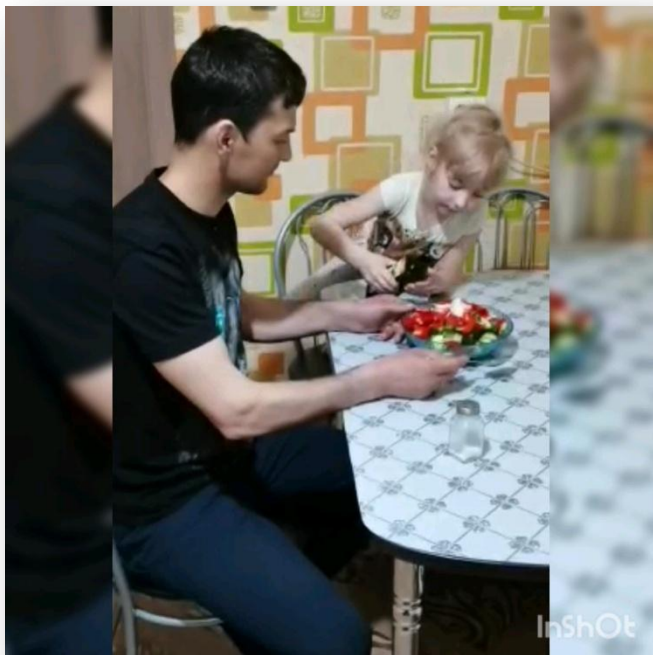
Витамин D содержится в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце. Когда мы гуляем на свежем воздухе, солнце в своих лучиках посылает нам витамин **D**. **Витамин D** делает наши ноги и руки крепкими.

А еще я узнала, что в морской капусте содержатся сразу все витамины А, В, С, D. И поэтому моя мама была права, что морская капуста очень полезна.

В результате *исследовательской деятельности* я выяснила, что витамины - это такие вещества, которые помогают ребенку, расти крепким и здоровым. Очень много витаминов есть во фруктах, овощах, ягодах, а также в других продуктах, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов недостаточно, то он начинает болеть и плохо расти. **Таким образом**, чтобы быть здоровым и расти нам, нужно есть витамины.



В ходе проекта мы *со своей семьей* изготовили видеоролик «Витаминный калейдоскоп», где вы увидите, как можно приготовить витаминные полезные блюда.



А также я в группе вместе со своими сверстникам посадила огород на окне, который поможет пополнить наш организм полезными витаминами.

