



## «День витамина С».

4 апреля – День витамина С. Считается, что он защищает нас от болезней. В группе «Солнышко» прошёл тематический день, посвящённый этому витамину. Педагог рассказала детям о пользе витаминов, о том, что овощи и фрукты полезны для нашего зрения, печени, кожи, волос, настроения. Особенно весной, в пору авитаминоза. Дошколята узнали, что витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. В процессе общения выяснили, что витамин С в организме не вырабатывается и не запасается впрок, поэтому необходимо, чтобы он ежедневно поступал с пищей. Воспитанники рассмотрели иллюстрации с изображением продуктов, в которых содержится витамин С, узнали о том, что аскорбиновая кислота – это синтетическая форма витамина С, но в натуральных продуктах он сопровождается минералами, улучшающими усвоение. Вспомнили что такое полезная и вредная еда. Поиграли в сортировку: «Овощи и фрукты». Играли в игру «Что за овощ или фрукт». В завершении ребята выполнили «пластилиновые заплатаки» в полезном фрукте «Лимон».







