Four bell peppers of different colors (green, yellow, orange, and red) are arranged in a cluster on the left side of the page.

**Непосредственно – образовательная  
деятельность в области познание  
( формирование целостной картины мира,  
расширение кругозора)  
подготовительная группа « Русалочка»  
МДОУ детский сад № 5**

# Страна Витаминыя





# Витамин А



## ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!



- Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен - Витамин "А".
- Меня ещё зовут витамином роста.



## Загадки-отгадки «А»



- Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)
- Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)
- Золотая голова - велика,  
тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.  
Голова велика, только шея  
тонка.  
(Тыква)



## Загадки-отгадки «А»



- Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)
- Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)
- Золотая голова - велика,  
тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.  
Голова велика, только шея  
тонка.  
(Тыква)



## Загадки-отгадки «А»



- Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)
- Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)
- Золотая голова - велика,  
тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.  
Голова велика, только шея  
тонка.  
(Тыква)



## Загадки-отгадки «А»



- Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)
- Семьдесят одежек  
и все без застежек  
(Капуста)
- Золотая голова - велика,  
тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть  
прилегла.  
Голова велика, только шея  
тонка.  
(Тыква)



# Витамин В



**В** **ВИТАМИН**

*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!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.*

- Если вы хотите быть сильными иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен - Витамин "В".
- Витамин «В» отвечает за энергию.





## Загадки-отгадки «В»



- Желтая лампочка висит.  
Скушать нам ее велит.  
( Груша )
- Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
(Редиска)
- Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)



## Загадки-отгадки «В»



- Желтая лампочка висит.  
Скушать нам ее велит.  
( Груша )
- Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
(Редиска)
- Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)





## Загадки-отгадки «В»



- Желтая лампочка висит.  
Скушать нам ее велит.  
( Груша )
- Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
(Редиска)
- Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)





## Загадки-отгадки «В»



- Желтая лампочка висит.  
Скушать нам ее велит.  
( Груша )
- Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.  
(Редиска)
- Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)





# Витамин С



**ВИТАМИН**

**С**

*Земляничку ты сорвешь –  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*

- Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен - Витамин "С".

Витамин «С» называют витамином здоровья.



## Загадки-отгадки «С»



1. Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).

2. Далеко на юге где-то  
Он растёт зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас).

3. Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви).



## Загадки-отгадки «С»



1. Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).

2. Далеко на юге где-то  
Он растёт зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас).

3. Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви).



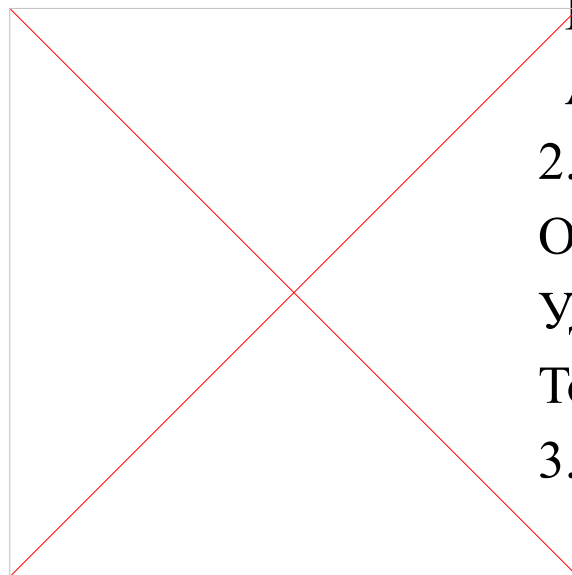
## Загадки-отгадки «С»



1. Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).

2. Далеко на юге где-то  
Он растет зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас).

3. Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви).







## Загадки-отгадки «С»



1. Желтый цитрусовый плод  
В странах солнечных растёт.  
Но на вкус кислейший он,  
А зовут его ... (лимон).

2. Далеко на юге где-то  
Он растет зимой и летом.  
Удивит собою нас  
Толстокожий ... (ананас).

3. Отгадать не очень просто -  
Вот такой я фруктик знаю -  
Речь идет не о кокосе,  
Не о груше, не о сливе, -  
Птица есть еще такая,  
Называют так же - ... (киви).



# Витамин «Д»



## ВИТАМИН

*Я – полезный витамин.  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Геркулес!  
Если рыбий жир полюбимь,  
Силачом тогда ты будешь!  
Есть в икре я и в яйце,  
В масле, в сыре, в молоке.*



Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен

- витамин «Д».

Витамин «Д» называют витамином солнца.



## Загадки отгадки « Д »



1. Ты весь мир обогреваешь,  
Ты усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
И зовут тебя все... (солнце)
2. Землю пробуравил,  
Корешок оставил,  
Сам на свет явился,  
Шапочкой прикрылся  
(гриб)
3. Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.  
(рыба)



## Загадки отгадки « Д »



1. Ты весь мир обогреваешь,  
Ты усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
И зовут тебя все... (солнце)
2. Землю пробуравил,  
Корешок оставил,  
Сам на свет явился,  
Шапочкой прикрылся  
(гриб)
3. Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.  
(рыба)



## Загадки отгадки « Д »



1. Ты весь мир обогреваешь,  
Ты усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
И зовут тебя все... (солнце)
2. Землю пробуравил,  
Корешок оставил,  
Сам на свет явился,  
Шапочкой прикрылся  
(гриб)
3. Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.  
(рыба)



# Загадки отгадки « Д »



1. Ты весь мир обогреваешь,  
Ты усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
И зовут тебя все... (солнце)



2. Землю пробуравил,  
Корешок оставил,  
Сам на свет явился,  
Шапочкой прикрылся

(гриб)



3. Блещет в речке чистой  
Спинкой серебристой.

(рыба)

# Витамины для детей









# Друзья витамины



Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Чтоб расти и развиваться,  
Нужно правильно питаться.  
Всухомятку не таскать,  
Витамины потреблять!  
Вот тогда все люди в мире  
Долго-долго будут жить.  
И запомните здоровье  
В магазине не купить.

