

«Где живут витамины».

Лето - это не только время отдыха и веселья, но и отличная пора для укрепления здоровья малышей. А витамины – главный компонент здорового организма.

Один из летних дней у малышей 1 младшей группы прошёл под названием «Витаминки в гостях у ребят». Вместе с воспитателем малыши изучили каждый фрукт и овощ, узнали, какие в них витамины и для чего они полезны. Вот, например, морковка стимулирует рост и укрепляет иммунитет, огурцы полезны для обмена веществ, укроп улучшает аппетит, способствует хорошему пищеварению и оказывает успокаивающее действие при коликах, а в петрушке содержится витамин F, без которого организм человека не может обойтись. А еще из этих овощей можно приготовить вкусный и полезный салат. Да и в фруктах содержится целый кладезь витаминов. Малышам очень понравилось получать новые знания. А игра «Чудесный мешочек» оставила самые яркие впечатления! Желаем всем крепкого здоровья и «навитаминиться» на целый год!



Статью подготовила воспитатель 1 младшей группы Каштанова Т.В.