«Что такое витамины?»

«Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо всем узнать
Как здоровыми стать!
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен-
Проживёшь тогда 100 лет!!!
Вот и весь секрет!»

Питание в дошкольном детстве 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.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Что такое витамины? В каких продуктах они содержатся?

На протяжении всей недели детей ожидало много интересного. В группах были проведены мероприятия направленные на укрепление здоровья детей, развитие двигательной культуры, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни, воспитание в детях упорства, силы воли, умения преодолевать препятствия, умения побеждать и проигрывать; желания оказывать помощь, закрепление у детей понятия «Здоровье».