

# **ГБДОУ детский сад № 35 Невского района Санкт-Петербурга**

**Материалы**



**Их очень много – всех не перечесать,  
А, В и С среди них есть.  
Без них не может организм существовать,  
Учиться, работать и отдыхать.**

**Витамин «А»** - витамин роста и зрения.

**Витамин «В»** -дает энергию помогает работе сердца.

**Витамин «С»** - помогает быть здоровым, красивым и веселым, укрепляет весь организм.

**Витамин «D»** - укрепляет наш скелет.

**Витамин «Е»** для красоты нашей кожи.

### **Загадки**

#### **Витамин А**

Помни истину простую – лучше видит тот,  
Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

#### **Витамин В**

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,  
Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.

#### **Витамин С**

Землянику ты сорвешь- в ягодке меня найдешь  
Я в смородине, 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.

#### **Витамин Д**

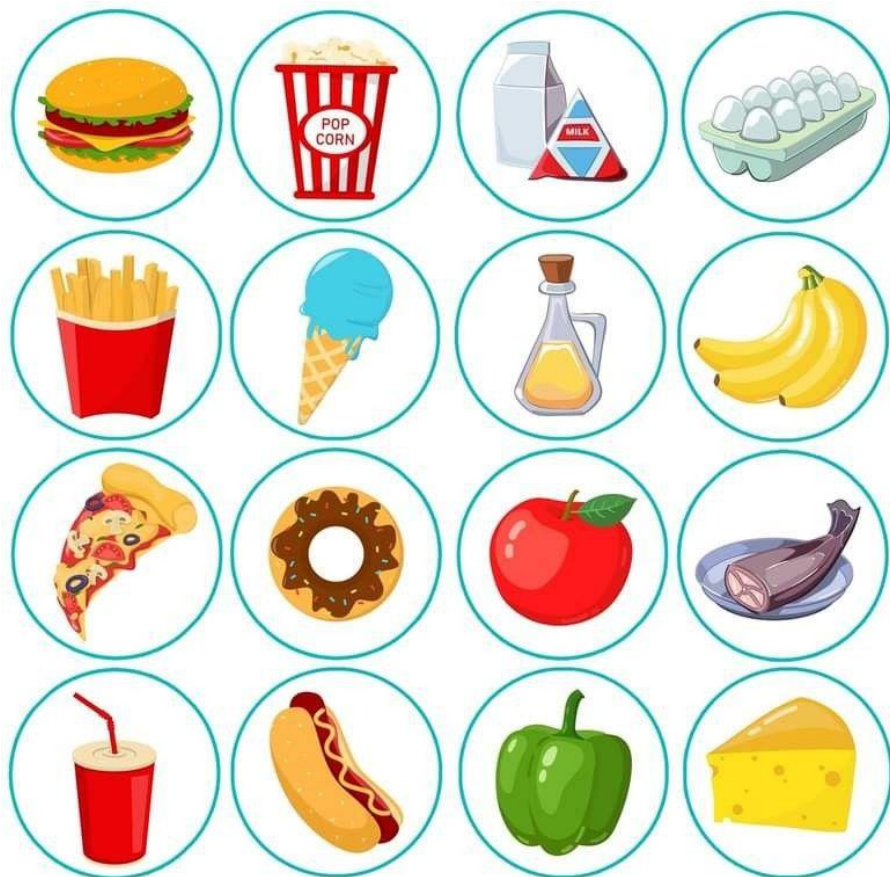
Кости тоже укрепляй, витамин этот принимай.  
Есть он в солнечных лучах, в рыбе, яйцах, овощах!

#### **Витамин Е**

Есть он в соевых бобах, его много и в маслах,  
В кукурузном, солнечном, в соевом, подсолнечном.  
Он сосуды расширяет, мышц питание улучшает.

Игра

«Сложи в корзину полезные продукты»



## Контакты



**ул. Коллонтай 4 корпус 2**



**Союзный пр. 3 корпус 2**



**Союзный пр. 8 корпус 2**



**Союзный пр. 6 корпус 2**

Используемые ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/09/19/zagadki-i-stihi-o-vitaminah> (Дата обращения: 7.12.2025)

<https://2karandasha.ru/zagadki-dlya-detey/vitaminy> (Дата обращения: 7.12.2025)

<https://i.pinimg.com/originals/f4/72/76/f47276e1755dcad5d07611028944734a.jpg> (Дата обращения: 7.12.2025)