Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Солнышко" с. Красное

Краснинского района Липецкой области

**Беседа "Витамины и их роль в жизни человека"**

Воспитатель.

Клыкова Наталья Эдуардовна.

**Цель:**

- научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

- сформировать у детей представление о здоровье, о здоровом образе жизни;

- сформировать представление о значении полезных продуктов для оздоровления организма;

- обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».

- развивать у детей умение обобщать, анализировать.

- воспитать у детей желание вести здоровый образ жизни;

- воспитать осознанное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

две корзины с фруктами и овощами; кукла Маша.

**Предварительная работа:**

с/р игра «В гостях у куклы Маши»; заучивание стихов о витаминах; д/и «Фруктовое лото» и «Что растёт на грядке»; знакомство детей с понятием «витамины» через игровую деятельность.

**Обогащение словаря:**

витамины; здоровый образ жизни; правильное питание.

**Ход беседы.**

- Дети, кукла Маша мне рассказала, что её дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления здоровья. Её дети их очень любят. Поэтому Маша пошла на рынок и купила своим детям целую корзину овощей и фруктов (показывает детям корзину с овощами и фрукты).

- А вы знаете, что такое витамины? Какие витамины вы знаете? А в каких продуктах они встречаются?

- Ответы детей.

Витамины вкусные. Они бывают не только в таблетках. Нужно есть больше овощей и фруктов. В них очень много витаминов: А, В, С, Д.

А кто знает стихи про витамины?

Дети рассказывают стихи.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

\*\*\*

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

\*\*\*

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

\*\*\*

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

\*\*\*

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Я расскажу вам, в каком продукте, какие витамины содержатся (рассказ сопровождается показом)

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

А теперь ребята давайте поиграем. Я зачитаю стихи о продуктах. Если эти продукты полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

Ход игры.

Дети вместе с воспитателем встают в круг, берутся за руки и под чтение стихов идут по кругу, если всё верно дети останавливаются, хлопают в ладоши и говорят: «Правильно, правильно совершенно верно», а если нет, дети останавливаются и молчат.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Молодцы, дети. Вы умеете выбирать полезные продукты. Кукла Маша купила и нам витамины (воспитатель берёт корзину с яблоками и раздаёт их детям).