



**Беседа**

*«Витамины для****здоровья****»*.

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своем **здоровье**.

**Задачи:**

Образовательные: учить детей различать витаминосодержащие продукты; объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для **здоровья человека**; помочь детям понять, что **здоровье** зависит от правильного **питания** – еда должна быть не только вкусной, но и полезно;

Развивающие: развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

**Воспитательные**: воспитывать у детей желание заботиться о своем **здоровье**.

Предварительная работа: **беседа с детьми о своем здоровье**.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

**Ход занятия:**

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет.

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел. Говорят,чтобы не болеть, нужно правильно **питаться**. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

-Да, витамины оказывают различное влияние на **здоровье человека**. Например витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире неподверженным к простудам. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если **питаться одними сладостями**? *(ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для **здоровья**.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, **здоровым и быстро расти**.

***Послушайте стихотворение о пользе витаминов.***

***Витамин А***

***Помни истину простую –***

***Лучше видит только тот,***

***Кто жует морковь сырую***

***Или сок морковный пьет.***

***Витамин В***

***Очень важно спозоранку***

***Есть за завтраком овсянку.***

***Черный хлеб полезен нам,***

***И не только по утрам.***

***Витамин Д***

***Рыбий жир всего полезней,***

***Хоть противный надо пить***

***Он спасет от болезней,***

***Без болезней – лучше жить!***

***Витамин С***

***От простуды и ангины***

***Помогают апельсины,***

***Но а лучше съесть лимон,***

***Хоть и очень кислый он.***

***Ты попробуй – кА решить не хитрую задачку:***

***Что полезнее жевать – репку или жвачку?***

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содрежиться витамины А,В,С,Д.

Витамин А содержит в продуктах **питания**: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпенат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

**Физкультминутка**

***«Обжорка»***

**Один пузатый здоровяк***(округлое движение обеими руками вокруг живота)*

**Съел десяток булок натощак***(выставить перед собой все пальцы)*

**Запил он булки молоком***(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

**Съел курицу одним куском** (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

**Затем барашка он поджарил***(показать указательными пальцами рожки)*

**И в брюхо бедного направил***(погладить живот)*

**Раздулся здоровяк как шар***(изобразить в воздухе большой круг)*

**Обжору тут хватил удар***(ударить слегка ладонью по лбу)*.

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,Б,С,Д.

Итог: Ребята, какие вы узнали полезные продукты? *(ответы детей)*. Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть. Я вам желаю, чтобы ваше **здоровье было всегда крепким**.

