

## Беседа с детьми «Витамины для здоровья»

**Цель:** Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

1. Учить детей различать витаминосодержащие продукты.
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Ход беседы**

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть здоровым?

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей)

- Правильно, нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

- А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей)

- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

- Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

- Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)

- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей)

- Да, это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

-Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей)

- Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей)

- Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

- Следующий витамин В. Витамин В способствует хорошей работе сердца, его можно найти в рисе, изюме, орехах, бананах, печени.

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся витамины.

Итог: мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна – витаминная еда!