**Беседа на тему:**

**«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»**

**Цель:** Учить детей заботиться о своём здоровье. Познакомить ребят с понятием *«витамины»*. Расширить и закрепить знания о влиянии витаминов на здоровье человека.

**Задачи:**

*Обучающие:* Дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержится их наибольшее количество. Познакомить детей с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека.

*Развивающие:* Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

*Воспитательные:* Воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья.

**Ход:**

**Воспитатель:** Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть. Почему? Потому что им не хватает витаминов.

Я вам открою один важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. Витамины – это маленькие вещества, которые защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в организме мало витаминов, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным.

А что это такое, витамины?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Витамины – это такие вещества, которые помогают нам расти, защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в пище мало витаминов, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным. Ребята! Давайте поговорим о том, какие бывают витамины.

Витамин А – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.

Витамин группы В - в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют здоровыми кожу, ногти, волосы, улучшают аппетит.

Витамин С – есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.

Витамин Д – это солнце, рыбий жир *(важен для костей)*. Прежде всего, важен для роста и развития костей и здоровья зубов.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? Ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много витаминов. 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. Я предлагаю вам приготовить витаминный салат.

*Физминутка: «Капуста»*

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

А потом ее мешаем, мешаем,

И по банкам складываем.

Ну вот получился замечательный салат - *«квашенная капуста»*.

**Воспитатель:**

Витаминов много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

*Витамин А*

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

*Витамин В*

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

*Витамин С*

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

*Витамин Д*

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**Воспитатель**: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от вредных? Смотрите, я вам сейчас буду показывать продукты и читать стихи, если они правильные, то вы отвечаете: *«Правильно, правильно, совершенно верно»*, а если – не правильные, то молчите.

Ешьте в меру апельсинов,

Пей всегда морковный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен, стань, как кипарис. *(Неправильно. Молчат.)*

Чтобы правильно питаться,

*Вы запомните совет*:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и виноград! *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

Наша Маша булку ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти. *(Молчание.)*

**Воспитатель:** Молодцы! Ребята, я надеюсь, вы сегодня узнали много интересного про витамины и научились выбирать полезные продукты.

**Давайте будем жить под девизом: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»!**