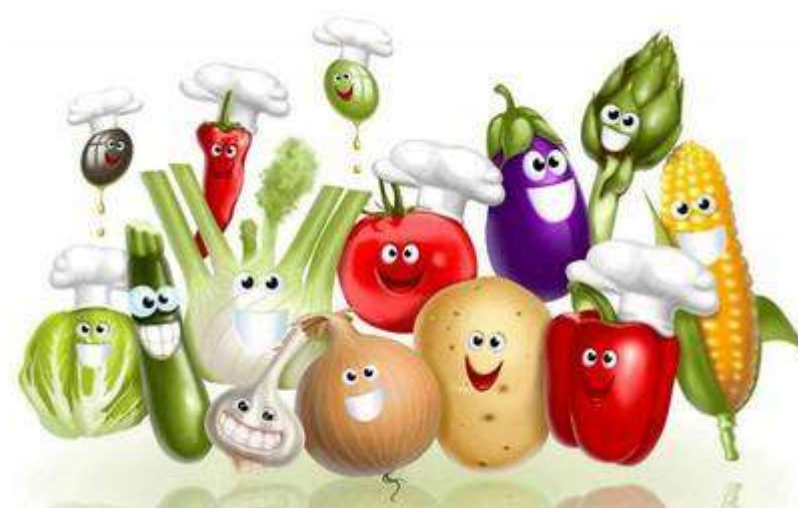


структурное подразделение «Детский сад «Ромашка» Новоермаковского филиала государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с. Старое Ермаково муниципального района Камышлинский Самарской области

## **Беседа «В каких продуктах «живут» витамины»**



**Цель:** расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

**Ход:**

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

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.

- Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

**Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.**

*«Разговор о правильном питании»*

**Цель:** формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.

**Воспитатель:** Ребята, я приветствую вас в клубе «Здоровячки». Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Вы уже знаете, что для

поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом?

(Воспитатель указкой показывает продукты, дети обобщают).

Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

**Воспитатель**: Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру «Сядет тот, кто полезный продукт назовёт».

(Дети называют полезные продукты и садятся на стулья).

Дети: Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо.

(На ширме под музыку появляется кукла – доктор Неболейка.)

Неболейка: Здравствуйте ребята!

Я доктор Неболейка

Был у вас уже не раз!

Сегодня я хочу вас познакомить вас с правилами питания.

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жует овёс,

Кость грызет дворовый пёс,

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон

Обожает фрукты он.

Бурий Мишка лижет мёд,

В парке завтракает крот,

И ребята малыши

Тоже кушать все должны!

Чтоб расти и развиваться

Нужно правильно питаться.

А теперь запоминайте правила:

**Правило № 1**: «Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу».

**Правило № 2**: «Не переедать».

**Правило № 3**: «Садиться есть в одно и то же время».

**Воспитатель**: Ребята, какие правила вы запомнили, давайте повторим.

(Дети повторяют правила).

- Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети.

Дети: «Когда я ем, я глух и нем»,

«Когда я кушаю, я никого не слушаю»,

«Сладостей много, а здоровье одно».

**Воспитатель**: Дети и ребусы сейчас разгадают.

(показывает картинку с ребусами, а дети отгадывают)

«С грязными руками за стол не садись»

«По яблоку в день и доктор не нужен!»

Неболейка: Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.

(Уходит).

**Воспитатель**: а сейчас поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.

(Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце»). Дети вместе с воспитателем встают в круг. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15-20 секунд опускаем руки и расслабляемся.

- Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.

(Воспитатель раздает детям карточки с овощами и фруктами)

Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.

**Воспитатель**: а теперь дружно поделим апельсин!

(физминутка «Апельсин»)

Мы делили апельсин

Много нас, а он один

Эта долька для котят,

Эта долька для утят,

Эта долька для ежа,

Эта долька для чижа,

Эта долька для бобра

А для волка кожура!

Он сердит на нас беда ...

Разбегайся кто куда!

(Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).

**Воспитатель**: У нас в гостях корреспондент газеты «Витамин».

Корреспондент: Здравствуйте! Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья».

Дети: в овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.

Корреспондент: Какие вы знаете блюда из овощей?

Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.

Корреспондент: Вспомните загадки об овощах.

Дети: 1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. (*Морковь*)

2. Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. (*Лук*)

3. Уродилась я на славу,

Голова была, кудрява

Кто любит щи –

Меня в них ищи. (*Капуста*).

Корреспондент: Я рад, что побывал в вашем клубе, обязательно напишу о вас в газете «*Витамин*».

(Под музыку входят дети «*Витамины А, В, С*»)

**Воспитатель**: Оказывается, слово витамин состоит из латинского слова «*vita*», что означает жизнь и «*амин*» - полезное, необходимое вещество.

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. (*Выкладывает картинки на полотно*).

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. (*Выкладывает картинки*).

Витамин С: Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. (*Выкладывает картинки*).

**Воспитатель**: Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте послушаем стихотворение «*Витаминная родня*».

Чтобы быть здоровыми

Бери дары садовые.

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест много морковки

Станет сильным, крепким, ловким!

А кто любит, дети, лук

Вырастает быстро вдруг!

Кто капусту очень любит.

Тот всегда здоровым будет!

**Воспитатель**: а сейчас я предлагаю отправиться в наш супермаркет и поиграть в игру «*Светофор здоровья*». Послушайте правила. Мы разделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать неполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными.

(После игры воспитатель с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)

**Воспитатель**: сегодня вы все были молодцы, правильно отвечали, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «*Я здоровье берегу, сам себе я помогу*».