**Конспект беседы: Польза фруктов и витаминов.**

**Цель**: Продолжить знакомить детей со значением витаминов для здоровья человека, уточнить представления детей об овощах и фруктах. Воспитать у детей понимание ценности здоровья.

**Материал:** муляжи овощей и фруктов, картинки с изображением овощей и фруктов, мешочек для игры.

 **Ход занятия**: Рассматривание иллюстраций с изображением веселых. Беседа, что нужно делать, чтобы быть крепким, здоровым. Подвести детей к тому, что для хорошего здоровья необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести ЗОЖ и правильно питаться.

**У:** Как вы считаете, что значит правильно питаться?(ответы детей)

**У:**Какие блюда вы любите? Из чего их готовят? Почему человеку необходимо питаться? (Потому, что в продуктах есть много витаминов и минералов, которые нам помогают быть здоровыми и красивыми.)

Послушайте  какие они важные.

**Витамин «А»** содержится в моркови, петрушке, яйцах, он важен для зрения.

**Витамин «В»** содержится в молоке, мясе, хлебе, без этого витамина не может хорошо работать сердце.

**Витамин «С»** укрепляет весь организм, помогает нам быть крепкими и здоровыми, и поэтому нужно кушать апельсины, лимоны, ягоды, капусту, лук.

**У:**Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать и найти отгадку среди картинок

Он растет на грядке, чтобы

Разбежались все микробы.

Ты простыл, голубчик?

Съешь хотя бы зубчик.

              Чеснок

Он зеленый, презеленый,

Просто загляденье.

Он и свежий и соленый

Просто объеденье.

Огурец

Большая, как маленький слон

На грядке она чемпион!

Тыква

Если бабушкина грядка

Солнышком согрета,

В грядке прячется загадка

Розового цвета.

Редис

Она важней всех овощей

Для винегрета и борщей

Свекла

Красный маленький стручок

Обжигает язычок.

Больше пробовать не буду,

Я уже не дурачок.

Перец

Не книга, а с листочками.

Кто любит щи, меня там ищи.

Капуста

Красный нос, кудрявый хохолок.

Морковь

Сам алый, сахарный,

Кафтан зеленый, бархатный.

Арбуз

Отлежал себе бочок

Желтый и пузатый…

Кабачок

 **«Чудесный мешочек»** (дети на ощупь определяют овощи, называют их и дают небольшое описание)

Учитель желает доброго здоровья и угощает детей соками.