

Восп – Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (ответы детей).

Восп – А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках.

(Показать).

Восп – Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. Назовите их. (Дети перечисляют).

Восп – У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними. (Да).

Восп – Это витамина «А» - витамин роста и зрения, я сейчас загадаю загадку. А вы отгадаете ее и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Восп – Растет краса - зеленая коса

В земле вся рыжая сидит

Когда жуешь ее... хрустит (морковка).

Восп – В каких еще продуктах находится витамин «А».

(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

Восп – Молодцы. А вы умеете определять на вкус овощи и фрукты. (Да).

Игра «Узнай на вкус».

(с закрытыми глазами угадать помидор, яблоко, морковь).

Восп – Сегодня я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов это витамины группы «В»- они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я вам загадаю загадку, а вы отгадаете.

В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет. (Картошка).