**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

1.​ Познакомить с понятием “Витамины”, закрепить знания о необходимости

наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

1.​ Воспитывать культуру питания.

1.​ Продолжать обогащать словарный запас .

**Материал.** Картинка с изображением дерева, карточки с изображением продуктов.

**Ход беседы:**

Воспитатель говорит:

-Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

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.

А сейчас поиграем в игру. Я буду зачитывать четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.​ Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

1.​ Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен, стань как кипарис.

1.​ Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и виноград.

1.​ Нет полезнее продуктов –

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине

Всем полезны витамины.

5.Наша Люда булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти.

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда,

Для здоровья нам нужна

ВИТАМИННАЯ ЕДА!

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

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