Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение

Детский сад №111

**Беседа со старшими дошкольниками**

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

Воспитатель: Белогорцева Людмила Викторовна

2017 г.

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

Цель:   Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

***Беседа о витаминах:***

- 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).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

1.Никогда не унываю

И улыбка на лице,

  Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

2. Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

3. От простуды и ангины

Помогают апельсины,

И неплохо есть лимон.

Хоть и очень кислый он.

 4. Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

     Или сок морковный пьёт.

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.

* **Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,**
* **И тогда ты точно будешь очень строен и высок.**
* **Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить**
* **Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.**
* **Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:**
* **Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.**
* **Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.**
* **И Сереже и Ирине всем полезны витамины.**
* **Наша Люба 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!!!