**Беседа о витаминах в подготовительной группе**

**Задачи:**

— Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

— Уточнить понятия *«****Витамины****»*, рассказать о пользе **витаминов**, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

—**Предварительная работа**: Разучивание стихов, пословиц, поговорок, **беседа**, рассматривание иллюстрации, использование дидактических игр.

## Ход непосредственно – образовательной деятельности:

Воспитатель: Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.

Дети здороваются: Здравствуйте!

Воспитатель: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали *«Здравствуйте!»*, *«Здоровья желаю!»*. Русская народная поговорка говорит:

*«Здороваться не будешь, здоровья не получишь!»*

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым?

Дети: Кто ест чеснок и лук, делает зарядку, кто пьет, молоко, принимает **витамины**, ест здоровую пищу и т. д.

Воспитатель: Ребята, а вы умеете беречь свое здоровье?

Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? Как заботитесь о нем?

Дети: не едим вредную пищу, слишком горячую, не пьем кока-колу, не едим чипсы, много сладкого, не пьем холодную воду после горячей еды и т. д. /

Воспитатель: Молодцы! Я рада, за вас, вы умеете заботиться о своем здоровье!

Для нашего здоровья необходимо здоровое питание. Как вы думаете, для чего необходима человеку пища?

Дети: Чтоб быть сильным, здоровым, бодрым, еда дает всем живым существам строительный материал для роста, снабжает их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг.

Воспитатель: Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни и вообще жить.

Нам нужно очень много разнообразной пищи, чтобы быть здоровыми.

Игра *«Назови любимую еду»*

*(какие полезные продукты в ней есть)*

Дети называют любимую еду *(перечисляют полезные продукты)*

Воспитатель: В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются **витаминами**. Ребята, а что вы знаете о **витаминах**? Где они живут?

Дети: **Витамины** живут в продуктах питания, **витаминов много**, но самые главные A, B, C, D.

Воспитатель: *«****Вита****»* в переводе с греческого означает жизнь, значит **витамины** очень ценные вещества. Основные **витамины- A**, B, C, D это латинские буквы.

Наглядное пособие буквы A, B, C, D.- на буквах овощи, фрукты, продукты питания в которых встречаются данные **витамины**.

/Картинки овощи, фрукты, продукты питания/

Дети: **Витамин** А содержится в моркови, сливочном масле, в овощах и фруктах красного цвета — помидор, красный сладкий перец, тыква, мандарин.

Воспитатель: А вы знаете, что **витамин** А полезен для роста и зрения.

Воспитатель: В каких продуктах, овощах, фруктах содержится **витамин В**?

Дети: **Витамин** В содержится в хлебе, черный особенно, горох, фасоль, крупа гречневая, пшенная, овсяная.

**Витамин** В способствует хорошей работе сердца, когда его не хватает человек плохо спит, много плачет, сердце работает кое-как.

Воспитатель: А в каких продуктах содержится **витамин С**?

Дети: **Витамин С — в смородине**, яблоке, луке, лимоне, апельсине, кислой капусте.

**Витамин** С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, защищает от простудных заболеваний.

Воспитатель: Где содержится **витамин D**?

Дети: **Витамин D- в рыбьем жире**, яйцах, молоке, солнце, поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что когда мы гуляем, солнце в своих лучиках посылает нам **витамин D**, он делает наши ноги и руки крепкими.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, в пирожных и конфетах **витамины есть**? И считаются ли они полезными продуктами?

Дети: Нет, в них очень много сахара, который разрушает зубы, появляются различные заболевания.

Физкультминутка *«Обжорка»*

Один пузатый здоровяк *(округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак *(выставить перед собой все пальцы)*

Запил он булки молоком *(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил *(показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар *(изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар *(ударить слегка ладонью по лбу)*.

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним пословицы, поговорки о здоровье.

Дети: рассказывают пословицы/

*«Здоровье дороже богатства»*

*«Ешь чеснок и лук- не возьмет недуг»*

*«Яблоко в день- доктор за дверь»*

Воспитатель: Чем мы с вами сегодня занимались на занятии? Что вам больше всего понравилось?

Молодцы ребята! Хорошо вы сегодня занимались, потрудились.