Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 57» города Бийска

Конспект беседы «Где живут витамины».

Подготовила: Дегтярева Е. В.,

воспитатель

Бийск, 2024

Конспект беседы «Где живут витамины».

Автор: Дегтярева Е. В., воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 57»

Цель: Формирование представлений о натуральных витаминах, их пользе для здоровья человека.

Задачи:

– пропагандировать здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью;

– помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания (еда должна быть не только вкусной, но и полезной);

– познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека;

– закрепить знания о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Материал: презентация «Где живут витамины?».

Ход беседы:

Слайд 1. *Тема занятия.*

Игра «Хлопни-топни»

Правила здорового образа жизни.

Воспитатель:

Приглашаю детвору

На веселую игру!

Ваши знания измерим

И на деле все проверим.

Если ты согласен – **хлопни,**

Если нет, то громко **топни!**

Чтоб здоровым быть и смелым**,**

Вот, что нам всем нужно делать:

– физкультурой заниматься,

– летом в озере купаться,

– чупа-чупс и чипсы кушать,

– режим дня слегка нарушить,

– закаляться и гулять

– и на солнце загорать,

– руки мыть как можно чаще,

– лимонад попить манящий,

– не есть овощи и фрукты.

– есть здоровые продукты.

Правила вы знаете?

Все их соблюдаете?

Замечательно! Тогда,

Здоровы будете всегда!

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Ребята, вы догадались, о чем мы с вами сегодня будем говорить?

Дети: О здоровье.

Воспитатель: Верно! Один из компонентов здорового образа жизни – правильное питание. Для чего мы едим?

Дети: Чтобы жить.

Воспитатель: Помните мы с вами говорили, что пища – это строительный материал для роста и развития организма. Также пища дает организму энергию. А еще в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества – витамины. Именно о них мы с вами и будем говорить.

Как вы думаете, ребята, для чего нужны витамины? (*Ответы детей*).

Витамины – это очень важные вещества. Они нужны организму для усвоения пищи. Также витамины повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, то есть иммунитет, и способствуют вашему росту. Они содержатся в разных продуктах. И у каждой витаминки есть имя. Хотите познакомиться с ними поближе? (*Да*).

Слайд 2. *Изображение красного человечка и продуктов, содержащих витамин А.*

Воспитатель: Итак, знакомьтесь – это витамин А. Он очень важен для зрения и роста. Посмотрите на экран и перечислите продукты, в которых содержится этот витамин. *(Дети перечисляют).* Правильно! Витамин А содержится в моркови, тыкве, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке и в некоторых фруктах.

Расскажу вам не тая,

Как полезен я, друзья.

Я в морковке и томате,

В тыкве, персике, салате.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок.

Слайд 3. *Изображение синего человечка и продуктов, содержащих витамин В.*

Воспитатель: А теперь встречайте – витамин В. Он, ребята, помогает работать нашему сердцу. Где его можно найти? *(Дети перечисляют продукты, которые видят на экране).* Совершенно верно. Он содержится в молоке, геркулесе, мясе, хлебе, в бананах и бобовых.

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,

Мясо, птица и кефир,

Дрожжи, курага, орехи

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен вам –

И не только по утрам.

Слайд 4. *Изображение зеленого человечка и продуктов, содержащих витамин С.*

Воспитатель: Это к нам пожаловал витамин С. Именно он защищает человека от простуды. Перечислите и запомните, где он живет. *(Дети перечисляют).* Так и есть. Источником витамина С являются апельсины, лимоны, ягоды, капуста, лук, яблоки.

Землянику ты сорвешь –

В ягодке меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке.

Я в фасоли и картошке,

В помидоре и горошке.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Слайд 5. *Изображение желтого человечка и продуктов, содержащих витамин Д.*

Воспитатель: А этот братец делает наши руки и ноги крепкими. Зовут его – витамин Д. Расскажите, в каких продуктах он живет? *(Дети перечисляют).* Правильно!

Я – полезный витамин.

Вам, друзья, необходим!

Кто морскую рыбу ест,

Тот силен, как Геркулес!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачем тогда ты будешь.

Есть в икре я и в яйце,

В масле, сыре, молоке.

Знаете, ребята, слово ВИТАМИН произошло от иностранного слова Вита, что значит жизнь. Как выдумаете, что из этого следует? *(Предположения детей).* Это значит, что нормальное развитие человека невозможно без витаминов. Особенно важно это для детей.

Слайд 6. *Изображение человечков разного цвета, собирающих пазлы соответствующего цвета.*

Воспитатель: Если вы будете получать необходимое количество витаминов ежедневно, ваш организм будет крепким и здоровым. Витамины помогают нам расти, двигаться, думать и защищаться от болезней. Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.

Слайд 7. *Изображение обнявшихся человечков разного цвета.*

Воспитатель: Витамины – это жизнь, ребята, как и движение. Давайте поиграем с нашими витаминками.

Игра проводится стоя у стульчиков.

Витамины всем нужны! *(руки вверх-вниз)*

Витамины всем важны!

Чтобы нам с тобою жить, *(наклоны в стороны)*

Чтоб всегда здоровым быть,

Чтоб расти, играть, учиться, *(приседания)*

Бегать, прыгать, веселиться.

Ты, дружок, не забывай, *(прыжки)*

Витамины принимай!

И тогда без докторов *(хлопают в ладоши)*

Будешь ты всегда здоров! *(правая рука – большой палец вверх, затем*

левая).

Питайтесь, ребята, правильно и жить будет здорово!