**Беседа в средней группе «Наши друзья - витамины».**

**Цель:** формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* познакомить с понятием «витамины»;
* рассказать о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;
* закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека;
* воспитывать у детей заботу о своём здоровье.

**Воспитатель:** Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

*Раздаётся стук в дверь. Воспитатель подходит к двери, заносит корзину.*

**Воспитатель:** Ребята, к нам пришла посылка. Почтальон сказал, что она от доктора Айболита. Тут есть письмо. (Читает.)

*Дорогие ребята детского сада «Теремок», посылаю вам корзину яблок. Ешьте их и не болейте, как дети из другого детского сада. Оказывается, эти дети не ели овощи и фрукты, и поэтому им не хватало витаминов, и они заболели.*

 (Воспитатель прекращает читать письмо.)

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что такое витамины? (Ответы детей.)

Витамины – это такие вещества, которые помогают расти нам сильными и здоровыми. Растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает мало витаминов, то он начинает часто болеть и плохо растет. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Витамины получили название: А, В, С, Д, РР, К и другие. А вы знаете, в каких продуктах есть витамины? (Ответы детей.)

Я вам сейчас расскажу, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

*(Воспитатель приглашает детей сесть за столы.)*

Послушайте загадку:

Красный спрятан корешок

Сверху виден лишь вершок,

А подцепишь ловко

И в руках ... *(морковка)*.

Дети называют, показывают картину на доске.

- Это ребята витамин А - для зрения и кожи. Давайте расскажем Незнайке какие блюда можно приготовить из моркови. *(Дети называют)*.

- Послушайте еще загадку:

Там на грядке вырос куст,

Слышно только хруст, да хруст.

В щах, в солянке густо -

Это я ... *(капуста)*.

- Это витамин С - для сопротивляемости болезням.

- Следующую загадку вам загадает Незнайка:

Вот горит костер нам ярко

Сядем рядом - очень жарко.

А потух огонь немножко -

В сласть печеная ... *(картошка)*.

- Это витамин В - для пищеварения.

Воспитатель загадывает следующую загадку:

Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Из плодов он тверже всех

Называется... *(орех)*.

- Это ребята витамин Е - против старения.

Послушайте загадку:

Всех крупнее и краснее

Он в салате всех вкуснее

И ребята с давних пор. Очень любят ...*(помидор)*.

- Это ребятки витамин К - для свертываемости крови.

- И последняя ребятки загадка:

Жидкая, но не вода

Белая, не снег... *(молоко)*.

- Это витамин D - для роста.

Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.) Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.
Особенно полезны сырые ягоды, овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура.

**Физминутка «Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

Сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе (муляжи).

1. Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если я. *(Капуста)*

1. Любопытный красный нос

По макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке Зеленые пятки. *(Морковь)*

1. Золотая голова

Велика, тяжела.

Золотая голова

Отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка. *(Тыква)*

1. Над землей трава,

Под землей

Бордовая голова. *(Свекла)*

1. В огороде он живет,

Овощ это, не зверёк.

Круглый, красненький сеньор,

Это спелый … (*Помидор*)

1. Прежде чем его мы съели, Все наплакаться успели. *(Лук)*
2. Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на Солнышке она. *(Редиска)*

1. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались оттуда Бусинки-дробинки. *(Горох)*

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(Яблоко)*

1. На сучках висят шары — Посинели от жары! *(Слива)*
2. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -Это спелый… *(Апельсин)*

1. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. *(Лимон)*

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож. *(Груша)*

1. Летом в огороде

Свежие, зеленые,

А зимою — в бочке,
Крепкие, соленые. (*Огурцы*)

Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Ребята, а как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью.)

А почему? (Ответы.) Потому что в это время ягоды, фрукты и овощи поспевают в садах и огородах и идет сбор урожая. А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах есть таблетки, которые продаются в аптеках.

**Физкультминутка.**

- Воспитатель задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения.

Как живёшь? Вот так!  *(Поднимают большой палец вверх)*

Как плывёшь? Вот так!  *(Имитируют плавательные движения)*

Как бежишь? Вот так!  *(Выполняют бег на месте)*

Вдаль глядишь? Вот так!  *(Приставляют руку ко лбу)*

Машешь вслед? Вот так!  *(Машут рукой)*

Ждёшь обед? Вот так!  *(Подпирают щеку рукой)*

Утром спишь? Вот так!  *(Закрывают глаза, ладошки под щеку)*

А шалишь? Вот так!   *(Надувают щеки и хлопают руками по ним)*

Давайте поиграем в игру «Правильно, правильно, совершенно верно!». Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, 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, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
 Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Дети, а ведь мы не дочитали письмо от доктора Айболита. (Читает.)

Я дам вам несколько советов, чтобы вы больше не болели.

*Воспитатель читает советы.*

1. Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьёт.

2. От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

3. Рыбий жир – всего полезней. Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней, без болезней лучше жить.

4. Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Я думаю, что теперь вы будете кушать полезные продукты, и будете здоровыми и сильными. Помните, как говориться в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Почему так говорят? (Ответы детей.) Если мы хотим быть здоровыми, то сами должны позаботиться о себе. Кушать только полезные продукты, побольше фруктов и овощей. Очень полезные советы дал нам доктор. Надо написать письмо доктору Айболиту и поблагодарить его за советы и корзину яблок.

**Воспитатель:**

- Ребята, давайте с вами поиграем. Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос *«Да»*, если про неполезную — отвечайте *«Нет»*.

- Каша - вкусная еда, это нам полезно?

- Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

- В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

- Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

- Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

- Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

- Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

- Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

- Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

- Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

- Лишь полезная еда на столе у нас всегда?

-А раз **полезная еда -**

Будем мы здоровы? Дети *(хором)*: Да!

- Ребята, вот сколько мы узнали о витаминах, фруктах и овощах.

**Воспитатель:** Я уверена, что теперь вы поняли, есть ли разница между «вкусным» и «полезным» и будете есть только полезные продукты. Давайте ещё раз назовём их. (Ответы детей.)

Помните и выполняйтеслова пословицы: **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».**