**Беседа с детьми подготовительной группы**

**«Витаминная семейка»**

**Цель:**дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма.

**Задачи:** - познакомить с понятием «витамины», их роль в жизни человека;

 - познакомить с понятием «витамины группы: А, В, С, D, Е и продукты, в которых они содержатся.

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Материалы:** предметные картинки с изображением овощей, фруктов, ягод; цветная бумага, ножницы, клей.

**Ход беседы:**

- Здравствуйте, ребята! Будьте здоровы! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле-здоровый дух!»

Немало пословиц и поговорок о здоровье есть и у русского народа, например, «Здоровье дороже золота», «Здоровье не за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и верных друзей? Кто они? (ответы детей)

-Здоровье - это бесценный дар природы. Мы должны бережно относиться к своему здоровью. А чтобы сохранить здоровье, нужно, в первую очередь, правильно питаться.

-Ребята, что значит питаться правильно? (ответы детей)

Здоровое питание – это разнообразная, полезная пища. И одним из важнейших компонентов здорового питания являются *витамины*.

Стихотворение «Витамины – просто  чудо!»

Человеку нужно есть,

Чтоб расти и развиваться,

Чтобы встать  и чтобы сесть,

И при этом не болеть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

 Нужно правильно питаться

Песни петь, дружить, смеяться.

С самых юных лет уметь.

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуда

Перед ними упадут.

 Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

 Важнейшее условие!

- А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *(ответы детей).*

- Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

- Свое название *витамины* получили от латинского слова «*вита*», что означает – *жизнь*, то есть, они жизненно необходимы человеку.  Витамины бывают разные. Их существует более 30. « А», «В», «С», «D», «Е»,…- так начинается латинская азбука. В медицине латинские буквы стали азбукой здоровья - обозначениями витаминов.

 (На доске предметные картинки: «овощи», «фрукты», «ягоды»… - «витамины»).

- Посмотрите, ребята, на доске красочные картинки. Что Вы видите? (Ответы детей).

- Правильно, это овощи, фрукты, ягоды. Во всех этих продуктах содержаться витамины. Какие же витамины у нас бывают, как называются? (Ответы детей).

- Верно, основные витамины – это витамины «А», «В», «С», «D». Витамины полезны и взрослым, и детям.

- Поговорим о том, в каких продуктах содержатся витамины и на что в организме они влияют больше всего.

- Витамин «А» присутствует: в моркови, томате, тыкве, персике, салате, винограде. Этот витамин в большей степени влияет на рост, зрение, крепкие зубы. Особенно на зрение влияет морковь, поэтому детям рекомендуют кушать морковь и пить морковный сок.

- Витамин «В» присутствует: в курице, кураге, хлебе, яйце, сыре, орехах, горохе, гречневой, овсяной крупах. Этот витамин влияет на хороший аппетит. Если кушать эти продукты, то человек будет сильным и всегда с хорошим настроением.

- Витамин «С» присутствует: в лимоне, апельсине, землянике, смородине, яблоке, капусте, луке, фасоли, картофеле, перце, малине, вишне. Этот витамин особенно хорошо помогает при простуде. Не зря же врачи рекомендуют пить чай с лимоном во время простудного заболевания. Ну а здоровый человек, употребляя витамин «С», всегда будет чувствовать бодрость

- Витамин «D» присутствует: в морской рыбе, икре, рыбном жире, молоке, сыре, сливочном масле, твороге, грибах, петрушке. С помощью этого витамина вы будете быстрее расти. Этот витамин, как и витамин «А», тоже влияет на рост, придает силы. А еще этот витамин можно встретить на улице, он содержится в солнечных лучах.

- Ребята, я хочу рассказать вам еще об одном витамине, этот витамин очень редкий.

- Витамин «Е» присутствует: в растительных маслах (подсолнечное, хлопковое, кукурузное), яичном желтке, орехах (миндаль, арахис), печени, мясе, сливочном масле, зародышах пшеницы. Этот витамин влияет на работу сердца, от него зависит состояние вашей кожи. Чтобы сердце было здоровым, нужно кушать продукты, в которых содержится витамин «Е».

- Итак, мы с вами поговорили о витаминах и о том, в каких продуктах они содержатся. Каждый продукт может содержать несколько витаминов. Например, в рыбе присутствует как витамин «В», так и витамин «D». В яйце присутствуют витамины: «В», «D» и «Е».

- Как я уже говорила, витаминов существует более 30. Наш организм не может получать все эти витамины сразу каждый день, поэтому существуют витамины, как таблетки. Они могут быть разной формы, разного цвета. Но прием витаминов нам должен назначать доктор. Витамины продаются в аптеке, там, где и лекарственные препараты. Но лучше, если мы будем получать их из продуктов питания.

-Ребята, наша беседа была для вас интересной? Что нового вы сегодня узнали? (ответы детей)

-Молодцы, все верно. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Их много и они нам необходимы.

- Ребята, давайте все вместе изобразим большую семью фруктов, богатых полезными витаминами. Для этого нам понадобятся цветная бумага, ножницы и клей**.**

Коллективная аппликация «Фруктовая семейка»



 