

# Беседа медсестры



# «Витамины и здоровье»



*Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Поэтому еда должна быть не только вкусной, но и полезной. А полезная еда — это, прежде всего свежие овощи, фрукты. Они вкусны, питательны. Важно научить детей беречь с самого детства свое здоровье, способствовать воспитанию элементарных правил здорового образа жизни. С этой целью с детьми старшей группы «Земляничка» была проведена беседа «Витамины и здоровье». В ходе беседы медсестра Светлана Сергеевна рассказала дошколятам что все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. При их потреблении наш организм получает большой запас витаминов. Дети узнали, что витамины – это очень-очень маленькие вещества, настолько маленькие, что их невозможно увидеть. Но в этих маленьких витаминчиках содержится очень большая сила. Они помогают людям стать крепче и здоровее, успешно сопротивляться любым болезням. Например морковь богата витамином А, для зрения, а апельсины и лимоны - витамином С, для иммунитета. В результате, ребята пополнили свои знания о пользе и значении витаминов для организма человека. Вместе с детьми пришли к выводу, что витамины дают энергию, необходимую для того чтобы двигаться, не болеть,*

*- Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье?*



*Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу,  
сам себе я помогу».*



*Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.*

*Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что  
принимаю  
Витамины А, В, С.*





*- Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.*

*- А вы знаете, где живут витамины?  
- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.*





*- Чтобы у вас были  
всегда зоркие, здоровые  
глазки, нужно  
кушать витамин А.  
Живет он в оранжевых  
и красных овощах и  
фруктах.*

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

*Подумайте и покажите  
оранжевые овощи и  
фрукты, в которых  
живет наш витамин А?*





*Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е.*

*Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Покажите их.*





*-Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин*

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





**-Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты  
полезные и в каких продуктах  
содержатся витамины.**



**мы запомним навсегда, для здоровья нам  
нужна – витаминная еда!**

# В

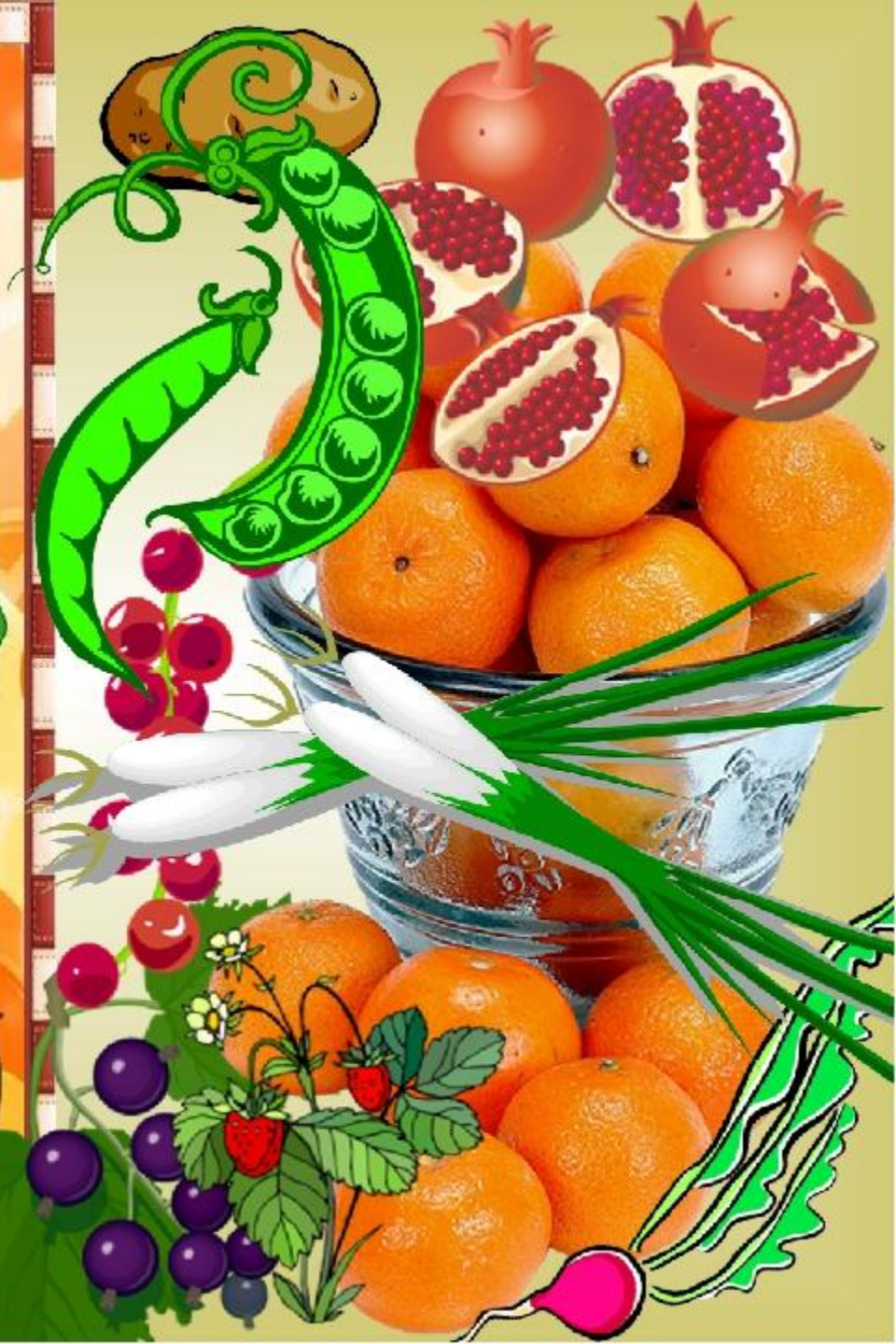
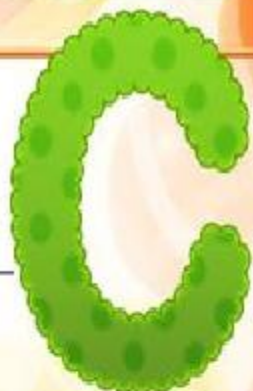
## ВИТАМИН

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  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!





**Спасибо  
за  
Внимание!**