

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

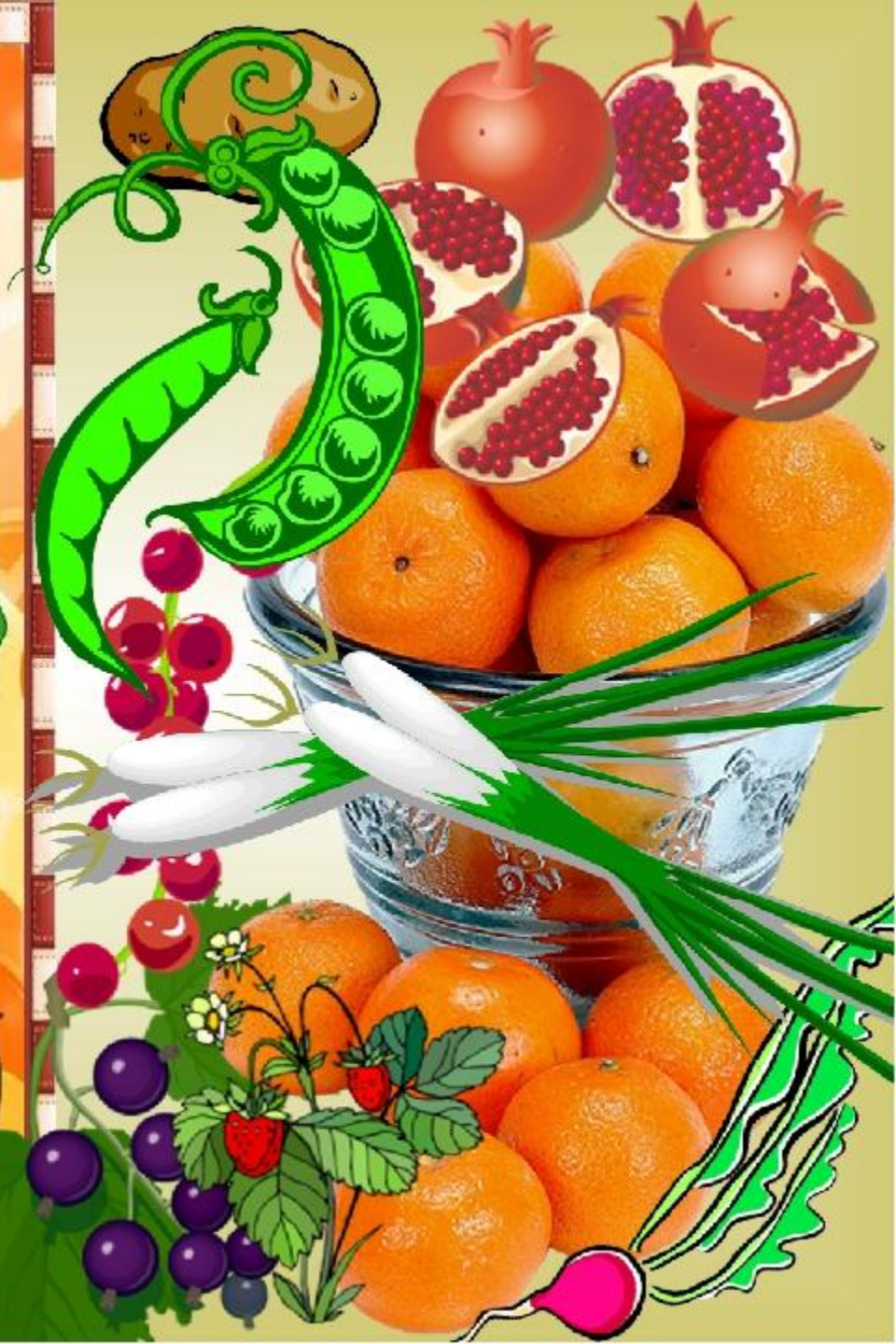
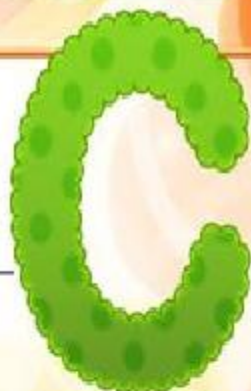
ВИТАМИН

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!**