Беседа

Цель:

- : Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.
- Рассказать о значении питания в жизни человека, о витаминах,
- Закрепить знания об овощах и фруктах, их пользе для человека
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни

- Ребята, вы пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамины

Витамин А: - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

- Я, витамин А, очень важен для зрения.
- Помни истину простую -
  Лучше видит только тот,
  Кто жует морковь сырую,
  Или сок морковный пьет.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

- Я, витамин В - помогаю сердцу.
- Очень важно спозаранку
  Есть на завтраки овсянку,
  Черный хлеб полезен нам,
  И не только по утрам.

Витамины

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

- Я, витамин С, укрепляю ваш организм.
- От простуды и ангины
  Помогают апельсины.
  Ну, а лучше есть лимон,
  Даже если кислый он.

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек

- Я, витамин Д, делаю ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости.
- Рыбий жир всего полезней,
  Хоть противный, надо пить.
  Он спасает от болезней,
  А без них ведь лучше жить.

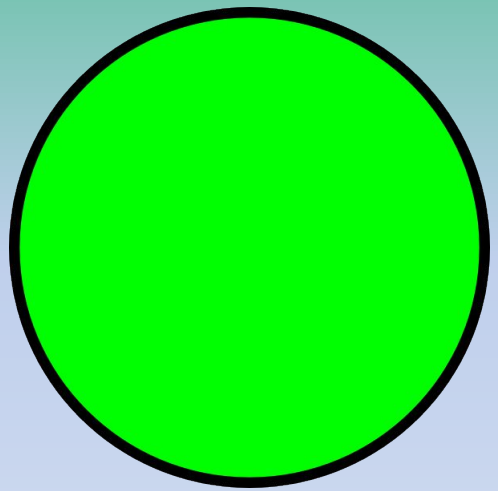
художественное слово

- Никогда не унываю
- И улыбка на лице,
- Потому что принимаю Витамины А, В, С.
- Очень важно спозаранку,
- Есть за завтраком овсянку.
- Черный хлеб полезен нам
- И не только по утрам.
- Помни истину простую
- Лучше видит только тот,
- Кто жует морковь сырую,
- Или сок морковный пьёт.
- От простуды и ангины помогают апельсины.
- Ну, а лучше съесть лимон
- Хоть и очень кислый он.

А теперь давайте поиграем

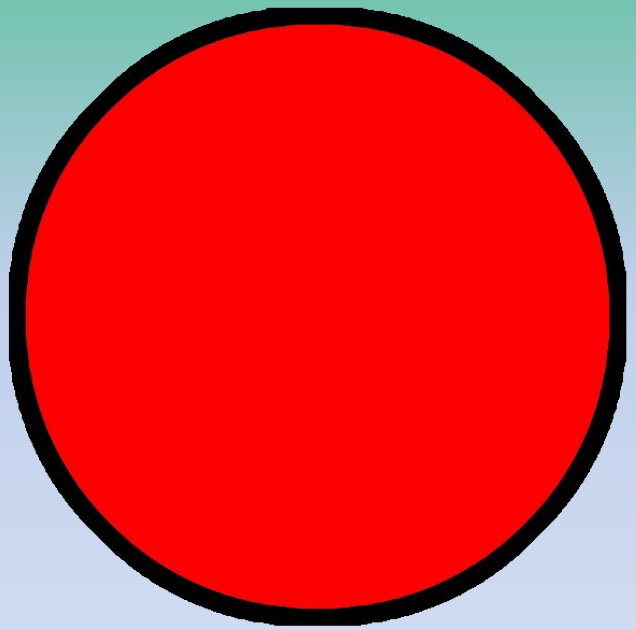
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы поднимаете зеленый кружок, а если о том, что для здоровья вредно, поднимаете красный кружок

- 1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
- И тогда ты точно будешь очень строен и высок.



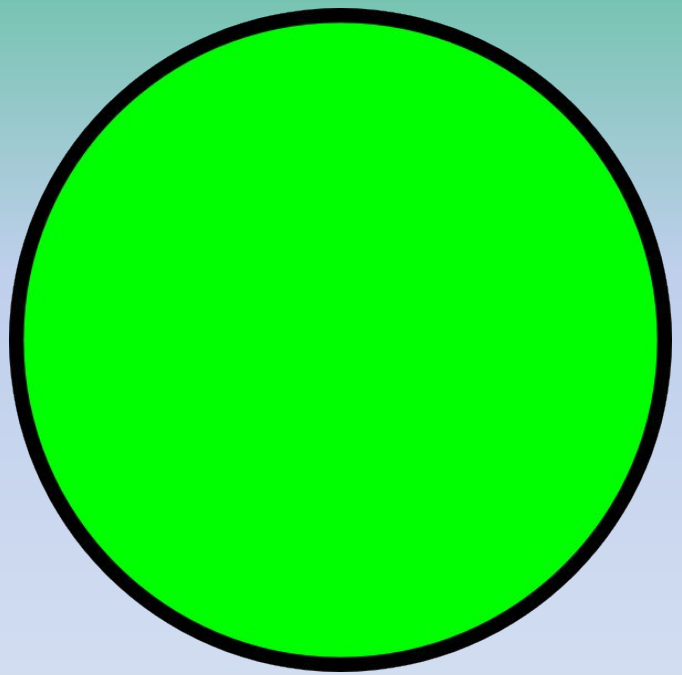
игра

- 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
- Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.



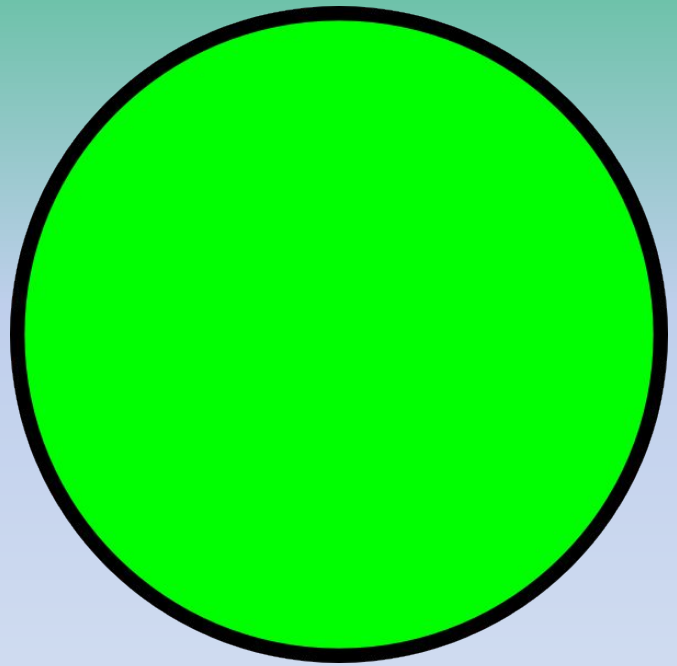
игра

- 3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
- Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.



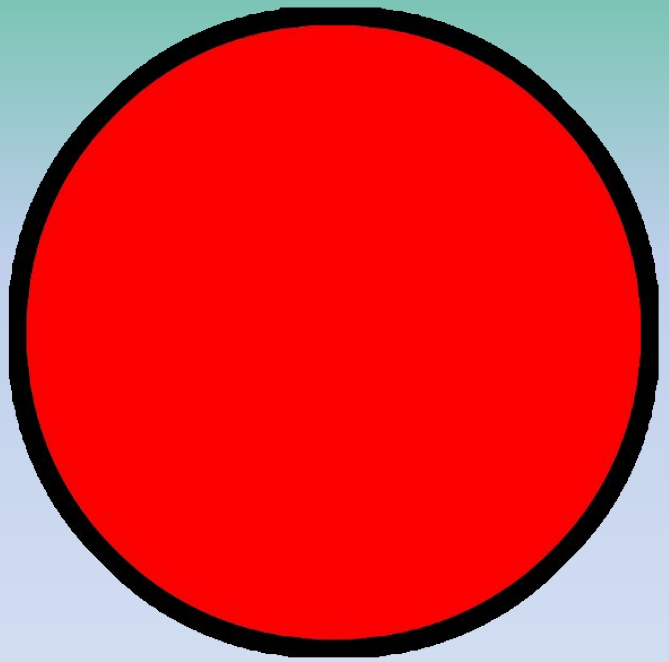
игра

- 4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
- И Сереже и Ирине всем полезны витамины.



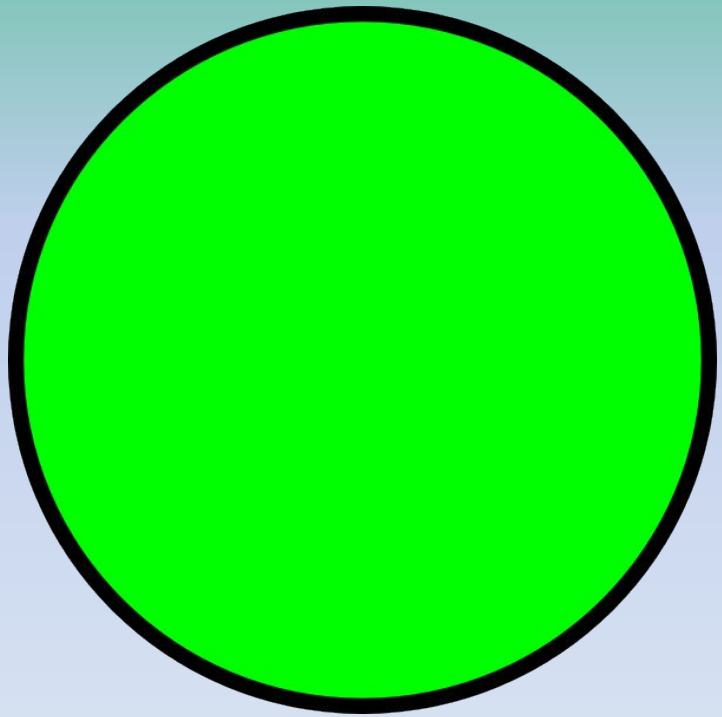
игра

- 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
- Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.



игра

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



Мы запомним навсегда,
для здоровья нам нужна
витаминная еда.

Дидактическая игра «Витаминные домики»

- **Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.
- Рассказать о значении питания в жизни человека, о витаминах.
- Закрепление знаний об овощах и фруктах - как источников естественных витаминов

- **Правила игры:** разложить продукты питания по витаминным домикам

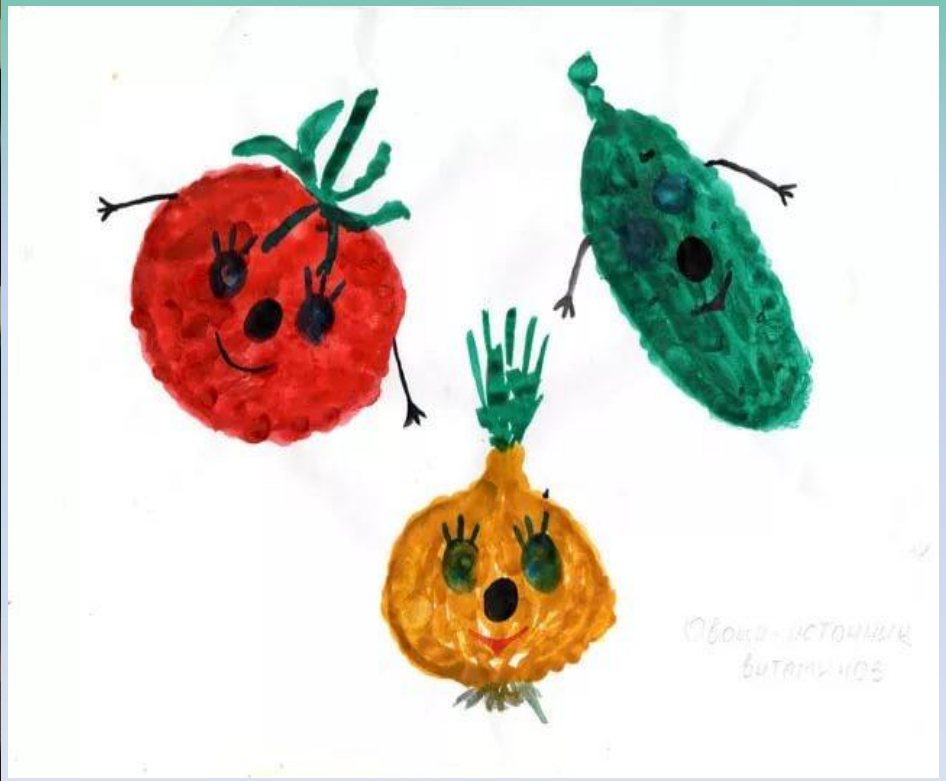
A

B

C

Д

Рисунки детей



Рисунки детей