Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 62 «Березка» вида города Белово»

**Витамины я люблю — быть**

**здоровым я хочу**

Конспект беседы с детьми в средней группе

 Составила:

 воспитатель

 I КК

 Северчукова

 Марина Александровна

Беловский городской округ, 2019

**Цель**: Научить детей заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, 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.

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

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

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

Витамин Д - солнце, рыбий жир *(для косточек)*.

*(Для лучшего запоминания использовать художественное слово)*.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, 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.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, 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.