

Беседа
«Витамины и полезные продукты»
(подготовительная группа)

Цель: расширять знания о витаминах и полезных продуктах.

Материал: иллюстрации овощей, фруктов, полезных (молоко, творог, кефир, сметана, хлеб, крупа, рыба, яйца, мясо, курица, овощи, фрукты) и вредных (кока-кола, чипсы, сухарики, шоколад, чупа-чупс) продуктов, 2 подноса, мольберт, листы бумаги, цветная бумага.

Ход:

Дети, какой бывает еда? (Еда бывает вкусной и полезной). Что значит вкусная и полезная еда? В продуктах есть очень важные для человека вещества, которые называются витаминами. Что вы знаете о витаминах? Витамины имеют свое название – А, В, С, D.

Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С, D.

Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека.

Витамин А полезен для зрения. В каких продуктах он находится? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Витамин В способствует хорошей работе сердца. В каких продуктах его много? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Витамин С укрепляет весь организм, защищает наш организм от простудных заболеваний, укрепляет иммунитет. В каких продуктах он находится? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Витамин D делает наши кости крепкими и прочными. В каких продуктах его много? (Дети рассматривают иллюстрацию и называют продукты).

Послушайте правила про витамины:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую и пьёт морковный сок.
2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Черный хлеб, полезен нам, и только по утрам.
3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней без болезней лучше жить.
4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше есть лимон хоть и очень кислый он.

Дети, что полезно есть – вредные или полезные продукты? Рассмотрим картинки с продуктами – творог, сыр, молоко, кока-кола, чипсы, хлеб, яйца, сухарики, овощи, фрукты, жвачка, чупа-чупс, рыба, мясо, курица.

Д/игра «Полезные и вредные продукты».

Разложите на подносы – вредные и полезные продукты. Дети выполняют задание.

Назовите полезные продукты – сыр, молоко, овощи, фрукты, яйца, рыба, мясо, курица, хлеб, творог. Почему вы считаете, что это полезные продукты?

Вредные продукты – кока-кола, чупа-чупс, сухарики, жвачка, чипсы. Почему эти продукты вредные?

Чтобы вырасти здоровыми и крепкими, что нужно делать? Как вы думаете?

Правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, гулять на свежем воздухе. Молодцы, все правильно.

Задание «Нарисуй отгадку».

Отгадайте загадки и нарисуйте отгадки.

Сидит бабка на грядке

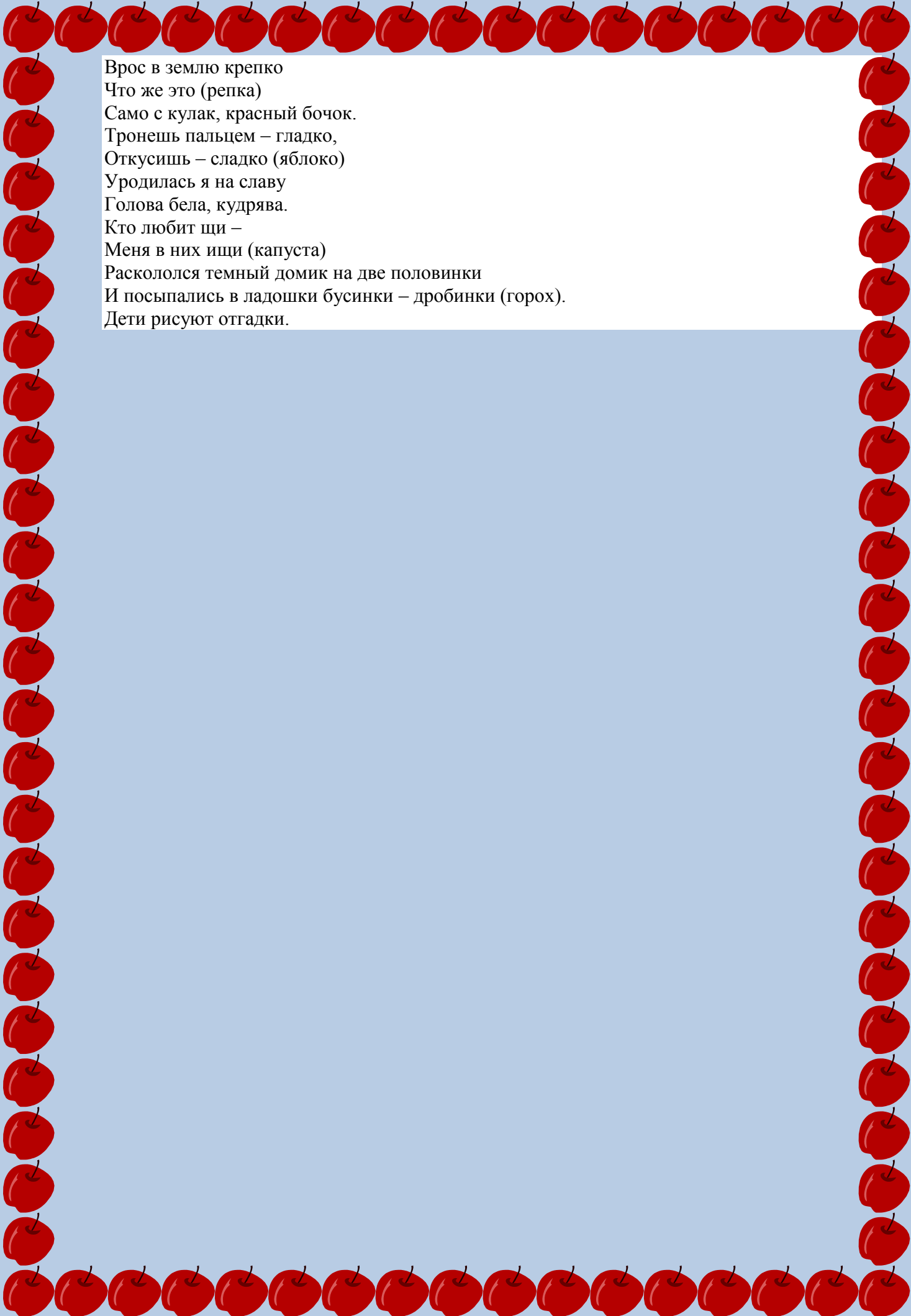
Вся в заплатках.

Кто ни взглянет

Вся в заплатках (капуста)

Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок



Врос в землю крепко
Что же это (репка)
Само с кулак, красный бочок.
Тронешь пальцем – гладко,
Откусишь – сладко (яблоко)
Уродилась я на славу
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи –
Меня в них ищи (капуста)
Раскололся темный домик на две половинки
И посыпались в ладошки бусинки – дробинки (горох).
Дети рисуют отгадки.