

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Малышок»

Конспект беседы по теме
«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
старшая группа

Воспитатель: Плеханова Л.А.

2017 год

Цель: Научить детей заботиться о своём здоровье.

Ход:

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что её 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 любите 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. Они важны для зрения. Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох – полезны для сердца. Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина – от простуды. Витамин Д – солнце, рыбий жир – для косточек.
- Никогда не унываю. И улыбка на лице. Потому что принимаю витамины А, В, С.
- Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку.
- Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам.
- Помни истину простую. Лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую, или сок морковный пьёт.
- От простуды и ангины помогают апельсины. Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Я зачитаю четверостишья 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, мёд и виноград.
4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов. И Серёже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам придти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Молодцы, справились с заданием. А сейчас я предлагаю вам стать « садовниками здоровья», давайте вырастим чудо – дерево. (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево) Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Есть ли витамины в свёкле? Какие витамины защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда!