

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16  
муниципального образования Успенский район

**Конспект беседы в средней группе**

**«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**Муз. Руководитель :Кущ А.Н.**

## **Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**

**Цель:** расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

**Муз. руководитель:** Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

### **Проводится игра Полезное – не полезное.**

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 жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

**Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.**

**Проводится дидактическая игра «Супермаркет полезных продуктов»**