

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

**Беседа с детьми подготовительной группы
на тему: «Для чего нужны витамины»**

Воспитатель: Кротова. Н.С.

Ханты-Мансийск, 2023

Цель:

Дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы: А, В, С, D, Е и продукты, в которых они содержатся».

Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Материалы: картинки продуктов питания для игры «Где ты, витамин?», корзинки с фруктами и овощами, чудесный мешочек.

– Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*).

- А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*)
Правильно! - А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*). Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы: А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

- Итак, первый витамин (А) – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина (А) вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина (А) теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего, витамин (А) содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

- Второй витамин (В) – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина (В) и в мясе.

Физкультурная минутка:

"Обжора"

Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота*)
Съел десяток булок натошак (*Выставить перед собой все пальцы*)
Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)
Съел курицу одним куском. (*Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)
Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки*)
И в брюхо бедного направил (*Погладить живот*)
Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг*)
Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу*)

- Третий это витамин (С) – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина (С), то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин (С) содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина (С) в лимонах и апельсинах.

- Четвертый витамин (Д) – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин (Д) встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин (Д) содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витамин?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (*Дети достают из чудесного мешочка продукты и называют, каким витамином он богат и какую пользу приносит*).

Игра «Где ты, витамин?»

- Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (*А, В, С, Д, Е*). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем? (*Ответы детей*). Молодцы! Вы отлично все запомнили!