**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №10»**

Беседа с детьми разновозрастной группы о витаминах.



**Воспитатель: Мякина Е.С.**

**с. Кужендеево**

**2020г.**

**Цель:** Формировать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**Формировать умение различать витаминосодержащие продукты; Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека; Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Ребята сегодня мы с вами побеседуем на очень интересную тему. Мы отправимся в гости к витаминам. Вы согласны?
**Дети:** Да.

**Воспитатель***.* Ой, ребята, кто-то плачет, пойду - посмотрю. (Входит с зайцем на руке). Ребята, да это же заяц плакал.
- Что с тобой, зайка?
**Заяц.** Здравствуйте, девочки и мальчики. (Дети здороваются).
Зубки у меня болят,
Глазки плохо видят,
Ножки у меня не ходят,
Силушки уходят.
**Воспитатель.**Да ты наверно витамины не ел.
**Заяц.** Витамины – это что? Где я их возьму?
**Воспитатель***.* Ребята, давайте сядем и расскажем зайчику, что такое витамины и где они находятся.
**Воспитатель:** Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоровье. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины - делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы. (Показывает детям витамины).

Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках. Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.
**Воспитатель:** Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? Сейчас я загадаю вам загадки, а вы их отгадаете. (Каждый ответ воспитатель сопровождает показом картинки с изображением овощей).

**Загадки с грядки**

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

Без меня вы пропадете,

Сот томатный не попьете!

Вас приветствует сеньор,

Краснощекий… (помидор)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

На вкус – как сахар сладкая. (морковь)

Воспитатель ставит на стол муляжи овощей.

**Воспитатель:** Как, одним словом назвать эти продукты?

**Дети:** Овощи.

**Воспитатель***.* Теперь ты понял, заяц, что овощи тоже полезны в них много витаминов. Ребята, как называется салат из моркови? (морковный) Давайте его приготовим.

**Пальчиковая игра «Салат из моркови»**

«Мы морковку чистим, чистим (Дети стоя выполняют пальчиковую игру.)

Мы морковку трём, трём. (Скользящие движения ладонью о ладонь.)

Сахарком её посыплем (Показывают как «посыпают сахаром», собирая пальцы правой руки вместе)

И сметаною польём. («Поливают сметаною», складывая пальцы в кулак)

Вот такой у нас салат, (Вытягивают руки вперёд.)

витаминами богат".

Вкусный и полезный. (Гладят живот)ступим к нашей корзине, мы немножко поиграем.

**Воспитатель:** Правильно! А как вы думаете, где еще, кроме овощей есть витамины? Во фруктах! (Ставит на стол тарелку муляжи с фруктами).

Верно! А сейчас мы поиграем в игру «Что растет у нас в саду?», вы будете доставать из волшебного мешочка фрукты и говорить их название. (Проходит игра).

Так что было в мешочке?

**Дети:** Фрукты.

**Воспитатель***.* Вот все фрукты и в корзине, будем мы варить компот, вкусный и полезный. Как называется компот из фруктов? (фруктовый)
**Физкультминутка «Компот»**
Будем мы варить компот (Маршировать на месте.)
Фруктов нужно много. Вот. (Показать руками «много».)
Будем яблоки крошить. (Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают сахар.)
Грушу будем мы рубить.
Отожмём лимонный сок,
Слив положим, сахарок. (Имитировать, как мешают ложкой.)
Варим, варим мы компот,
Вкусный и полезный, (Имитировать, пьют компот.)
А теперь его попьем.

**Заяц.** Я все понял, где они растут, а зачем я их должен есть, не понял.
**Воспитатель.** Салат мы поели, компотом запили, теперь ребятки расскажу вам сказку, а вы мне поможете. А ты, зайка, внимательно слушай.
**Сказка**
Жили-были, не тужили овощи на огороде.
По соседству с ними жили фрукты на деревьях.
И вот однажды овощи затеяли спор, кто из них полезней.
Морковь утверждала:
Помни истину простую –
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок
Тут Лучок подошел и сказал:
Я лук, я – Чипполино
Веселый озорной
Простуде и ангине
Не справиться со мной.
Капуста прокричала:
А я – сочная капуста,
Витаминами горжусь
Белая и хрусткая,
Зовут меня капусткою.
Вкусная, полезная –
Прогоню болезни я.
Яблоко тут подкатилось:
Яблоко - чудесный фрукт
Я расту и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок мой тоже всем полезен,
помогает от болезней.
Слива с дерева упала, тоже громко закричала:
Я — слива лиловая,
Спелая, садовая!
Для желудка хороша,
Съешь — и запоет душа.
Но, а Груша им сказала:
Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете
**Воспитатель.** Что вы спорите друзья? Все полезные всегда!
А теперь мы скажем зайке:
**Все дети:** Ешь ты овощи и фрукты – витаминные продукты, будешь ты здоровым.
**Воспитатель:** ребята, а давайте зайчику и его друзьям передадим корзину с овощами и фруктами.

**Выполнение коллективной аппликации «Корзина с овощами и фруктами»**

**Заяц***.* Спасибо, ребятки, теперь я все знаю про овощи и фрукты. В лес побегу,
своим друзьям расскажу. (Прощается)

**Рефлексия:
Воспитатель***.* Ребята, так, где же растут овощи, а где фрукты?
Назовите их. Для чего надо кушать овощи и фрукты? (ответы детей).
Запомните сами и расскажите другим:
Ешьте овощи и фрукты –
Витаминные продукты,
Каждый день и круглый год.
И тогда простуда злая
Стороной вас обойдёт.