Название работы: Беседа о витаминах. (для детей старшей группы)

Автор: Демидова Юлия Григорьевна, воспитатель, МБДОУ «Детский сад № 25 «Ромашка», г. Нефтеюганск, Тюменская область, ХМАО-Югра.

Описание работы: данную беседу использовала при прохождении темы проекта «Береги свое здоровье», стихотворения – это домашнее задание для детей. Картинки с продуктами – это шаблоны, дети сами их разукрашивали, вырезали и наклеивали.

Беседа о витаминах.

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера мама Кати рассказала мне, что дочка стала чаще болеть, ей не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Дети их очень любят. Витамины очень полезные.
- А вы, ребята, пробовали 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, я вам расскажу.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Ребята нашей группы выучили стишки про витамины. Давайте их послушаем.

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 жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

- А сейчас немного поиграем. Я зачитаю четверостишия 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 мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.
- Ребята, я предлагаю вам создать «витаминный журнал», перед вами четыре листа (формат А-3). На каждом из них обозначение витамина (А, В, С и D). На столе картинки с продуктами. Дети выбирают нужные картинки и наклеивают их на лист с нужным витамином.
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.