***Игра-беседа «Путешествие в страну Витаминию»***

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека;

- закрепить знания о витаминах, содержащихся в овощах и фруктах;

- формировать потребность в здоровом образе жизни, в рациональном питании.

**Ход мероприятия:**

– Здравствуйте, ребята! Здоровье для человека – это главная жизненная ценность.

Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Человек должен питаться разнообразной, здоровой пищей. Я загадаю загадку, а вы назовите этого книжного героя.

Взяв для подкрепления

Баночку варенья,

Отправляется в полет

Человечек—вертолёт

Очень я люблю варенье, и зефирки и печенье!

- Кто же это, ребята? А как вы считаете, Карлсон правильно питается печеньями и зефиром?

- Конечно же, нет. В печенье и зефире совсем нет витаминов, полезных для нашего организма!

- Наш организм устроен так, что для полноценного здорового существования ему необходимо питание. Питание – это то, что мы с вами кушаем каждый день. А что вы любите есть больше всего?*(Дети называют свои любимые продукты*).

 - Как вы думаете, все продукты, которые мы любим есть, полезны для нас? В чем разница между вкусным и полезным?*(Дети отвечают*)

- Еда бывает разной: вкусная – невкусная, любимая – нелюбимая.

**Игра «Что полезно»**

*(Дети смотря на картинки продуктов. Нужно разложить карточки на 2 группы)*

– **Вредно
– Полезно**

Карточки:ОРЕХИ, ЧИПСЫ, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК, ГАЗИРОВКА, ПОМИДОРЫ, ЯЙЦА, ТВОРОГ, МОЛОКО, ГАМБУРГЕР, РЫБА, ДОШИРАК – лапша, КУБИКИ ДЛЯ БУЛЬОНА, ЯРКИЕ КОНФЕТЫ, СЫР, КЛУБНИКА, ПЕРСИКИ.

– Чем эти продукты полезны? (*Ответы детей*)

- Свое название витамины получили от латинского слова «***вита***» – ***жизнь***, т.е. они жизненно необходимы для человека. Витамины бывают разные. Их существует очень много.

Как и у человека у каждого из них есть свое имя.

– Какие витамины вы знаете? (*Ответы детей).*Просмотр презентации.

***Витамин А***

Посмотрите – это витамин А. Если у вас снижается зрение, если вы в вечернее время нечетко видите предметы, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает витамина А. Как же вам пополнить организм мной? (нужно есть продукты, содержащие витамин А)

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина А?**

*(рыбий жир, печень, сливочное масло, яичные желтки, сливки,молоко).*

***Витамин В***

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает витамина В. Чтобы вы хорошо себя чувствовали, не огорчались, не расстраивались, не шелушилась кожа нужно употреблять витамин В. Где же вы меня сможете найти?

Это, ребята, самый главный витамин.

Он и нервы нам подлечит,

И сердечко укрепит,

И мозги нам зарядит,

И повысит аппетит.

Вот какой важный этот витамин!

**А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витаминаВ**

*(дрожжи,горох, крупа овсяна,фасоль,крупа гречневая,хлеб пшеничный,
телятина)*

***Витамин Д***

Очень редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов. Без него вы очень медленно растете. А с его помощью, вы сможете быстрее вырасти. С нимеще вы можете встретиться летом под солнышком.

**А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина**

*(сливочное масло, сырой яичный желток, печень трески и других рыб ,икра, сыр и творог, грибы, петрушка, крапива)*Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

***Витамин С***

Самый популярный витамин. Содержится во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без него вы можете болеть часто и продолжительно, а ваш организм не будет сопротивляться. Он помогает защититься от простудных заболеваний.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Где вы его можете найти?

**(***чёрная смородина, перец, цветная капуста. щавель, лимоны, апельсины, мандарины, капуста, зелёный лук, малина, вишня, абрикос, персик, банан)*

***Витамин Е***

Очень редкий витамин. Чтобы ваше сердце было здорово – дружите с ним!

**А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина***Е (Растительные масла, яичный желток, орехи (миндаль, арахис),печень, мясо, сливочное масло, молоко, зародыши пшеницы, зеленые части овощей*)

Витамины бывают натуральные и искусственные. Натуральные витамины содержатся в натуральных продуктах, а искусственные – в таблетках.

**Игра «Загадки и отгадки»,** чтобы еще раз вспомнить самые полезные для нашего здоровья продукты, в которых находятся витамины.

Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась.

А как осень подошла,

Нам одежки отдала. *(Капуста.)*

Снаружи красна,

Внутри бела.

На голове хохолок,

Зеленый лесок. *(Редис.)*

Развалились в беспорядке

На своей перине-грядке.

Сто зеленых медвежат

С сосками во рту лежат. *(Огурец.)*

На сучках висят шары –
Посинели от жары. (*Сливы*)

Была зеленой, маленькой,
Потом я стала аленькой.
На солнце почернела я,
И вот теперь я спелая. (*Чёрная смородина*)

Что копали из земли,
Жарили, варили?
Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (*Картофель*)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая. (*Морковь*)

На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки. (*Земляника*)

- Игра «**Угадай на вкус и назови».**

***Итог.***

– О чем сегодня говорили?

– Почему нужно есть больше овощей и фруктов?

– Назовите основные витамины.