**Беседа**

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

Цель: Научить ребенка заботиться о своем **здоровье**.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает **витаминов**. **Витамины** очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. **Витамины вкусные**, красивые.

- А вы, ребята, пробовали **витамины**?

- **Витамины** бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть **витамины**?

Нужно есть больше фруктов и овощей. В них много **витаминов А**, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

**Витамин А - морковь**, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно 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)*.

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

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 пьет.

26

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- 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 сладости 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, да 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 стать *«садовниками****здоровья****»*, давайте вырастим чудо-дерево *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево)*.

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой **витамин в свекле**?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

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