

Открытый показ по ЗОЖ

Беседа с детьми на тему: «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»

Подготовила и провела: Ещеркина И.Н., воспитатель, СЗД

Цель: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи

1. Познакомить детей с основной группой витаминов (А, С, В, Д).
2. Уточнить понятия «Витамины», рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.
3. Закрепить знания детей о правильном питании, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

1 СЛАЙД.

Сегодня мы с вами поговорим о витаминах. Оказывается, они живут в некоторых продуктах.

А вы знаете, что такое **витамины**? *(Ответы детей).*

2 СЛАЙД.

Воспитатель:

Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем.

3 СЛАЙД.

Воспитатель:

- А вы, ребята, пробовали витамины? Витамины бывают не только в таблетках. Но и в продуктах питания.

А еще у витаминов есть свои имена. Хотите познакомиться с ними поближе? *(Ответы детей).*

Воспитатель:

- Это витамины А, В, С, Д.

4 СЛАЙД.

Воспитатель:

Сейчас мы познакомимся, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. *(Ответы детей. Перечисляют продукты со слайда).*

Перечислю некоторые продукты, в которых есть важные витамины для организма человека: мясо, овощи, фрукты, молочная продукция, орехи, масло, рыба, различная зелень, яйца, бобовые, различные крупы.

5 СЛАЙД.

Воспитатель:

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Витамин А. Перечислите продукты, где содержится Витамин А *(Ответы детей).*

Правильно Витамин А есть в таких продуктах, как морковь, масло, яйца, рыба, горох, абрикос. Он укрепляет зрение, способствует росту, оздоравливает кожу.

6 СЛАЙД.

Воспитатель:

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен Витамин В. Назовите продукты, где есть этот Витамин? *(Ответы детей).*

Черный хлеб, орехи, рыба, молоко, сыр, печень, греча, брокколи, цветная капуста, томаты, творог. Витамин В улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран.

7 СЛАЙД.

Воспитатель:

Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Витамин С. Какие необходимо употреблять продукты? *(Ответы детей).*

Правильно ребята, этот витамин содержится в таких продуктах, как: шиповник, черная смородина, сладкий перец, лимон, петрушка, яблоко, облепиха, киви, апельсин, клюква, картофель.

Он повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости.

8 СЛАЙД.

Воспитатель:

А еще существует Солнечный Витамин. Который называется –Витамин Д. Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы, тебе нужен Витамин Д. Назовите продукты, где есть этот Витамин? *(Ответы детей).*

Верно, дети, этот важный Витамин есть в солнце, твороге, рыбе, яйцах, сыре, масле, мясе.

И обязательно гуляйте на свежем воздухе! И принимайте солнечные ванны!

9 СЛАЙД.

Воспитатель:

Ну, а сейчас мы с вами немного поиграем. Назовите и объясните почему лишний выбранный вами продукт? *(Ответы детей).*

Верно, лишний продукт здесь газированная вода. Она очень вредна для человеческого организма.

10 СЛАЙД.

Воспитатель:

Определите, пожалуйста лишний продукт на этом слайде, ребята. *(Ответы детей).*

Молодцы, дети. Вы правильно назвали, что лишняя картинка здесь является картинка с Чипсами. Все остальные продукты очень полезны для нашего организма.

11 СЛАЙД.

Воспитатель:

Чтоб расти крепким и здоровым необходимо соблюдать определенные правила: (Картинка ребенка за столом).

- Кушать полезные и здоровые продукты, употреблять фрукты, овощи, ягоды.

12 СЛАЙД.

- Соблюдать распорядок дня;

13 СЛАЙД.

- Чаще гулять на свежем воздухе в любую погоду;

14 СЛАЙД.

- Заниматься физкультурой и больше двигаться;

15 СЛАЙД.

- Соблюдать личную гигиену.

16 СЛАЙД.

Соблюдайте эти простые правила и будете здоровы!!!

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны.

В них содержатся витамины А, Б, С, Д.

Теперь будем кушать только то, что полезно, и не будем болеть.