

Беседа на тему:

«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Цель:закреплять у детей названия некоторых фруктов и овощей,продуктов питания;расширить представления детей о том,на сколько полезны многие продукты и как важно правильно питаться;продолжать совершенствовать речь детей,умение отвечать на вопрос,обучать детей умению вести диалог с педагогом.

Вос-ль:Дети,вы любите **витамины** (*ответ детей*)

А какие вы любите **витамины** (*ответ детей*)

Кто даёт вам **витамины** (*ответ*)

А где мама их покупает (*ответ*)

(*Обобщить и анализировать*)

Витамины не только продаются в аптеке,в красивой упаковке,но и содержатся в продуктах,которые мы едим.

(*Обратить внимание на муляжи овощей и фруктов*)

Посмотрите,ребята,что это у меня (*ответ*)

А знаете,сколько **витаминов** в них содержится!

Поднимите руки те дети,которые любят морковку. Молодцы!

Хлопните в ладоши те,кто любит лимон.

Топните ножкой те,кто любит мандарин. Вот молодцы!

Ребятки,скажите,морковка-это овощ,или фрукт (*ответ детей*)

Молодцы,правильно!

Давайте попробуем морковь на вкус.какая она (*Ответ*).

Правильно,морковь твёрдая.сладкая,вкусная. Её добавляют в суп,делают из неё салаты.

Скажите,а мандарин и лимон-это овощи,или фрукты (*ответ детей*)

Молодцы,конечно фрукты.

От простуды и ангины
Помогают мандарины!

ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Ешь побольше мандаринов,
Пей морковный вкусный сок,

Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов.

И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.

Но знаете, ребята, **-витамины** содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, много **витаминов в рыбе**; надо обязательно есть мясо.

Много **витаминов и в ягодах**. А какие ягоды вы знаете *(ответ детей)*

Если хочешь **быть здоров**

Правильно питайся,

Ешь побольше **витаминов**

И с болезнями не знайся.

Вот видите, сколько пользы от **витаминов**. Поэтому ешьте **витамины**, которые покупают вам мамы в аптеке, а самое главное хорошо кушайте, чтобы не болеть, растите **здоровыми и умными!**