**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,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

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**!