**Беседа на тему: Где живут витамины?»**

**Цели и задачи:**

1. Закрепить знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.
2. формировать у детей представление о том, что  телу человека для роста и развития необходимы полезные вещества и витамины
3. Рассказать детям о роли витаминов в жизни человека.
4. Познакомить их с понятием «витамины»
5. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
6. Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.

**Ход беседы:**

- Ребята, к нам сегодня в гости пришел зайка, поздоровайтесь с ним. Он любит покушать, а вы любите покушать?

- Какое самое любимое блюдо готовит ваша мама? *(дети отвечают)*.

- Посмотрите ребята, зайка принес картины, много продуктов, он хочет у нас узнать, какие полезные продукты, а какие нет. Давайте мы с вами поможем ему разобраться в этой ситуации: что надо кушать для нормального развития и роста нашего тела, а что нет.

- Ребята, подойдите к столу *(дети подходят к столу и называют продукты, лежащие на столе: рыба, яйцо, сосиски, жареная курица)*.

- Это белки , они формируют наше тело и поддерживают его в форме, благодаря белкам человек нормально растет.

Дети подходят ко второму столу, на котором лежат картофель, макароны, хлеб, печенье, сахар (называют их).

- Это ребята углеводы . Они дают энергию, развивают выносливость, благодаря углеводам человек активно работает, двигается, занимается спортом.

- Ребята, зайка приглашает вас к третьему столу. Назовите продукты, которые вы видите на столе. *(Дети называют: молоко, йогурт, сыр, орехи)*.

- Это ребята жиры . Они накапливают энергию, развивают мозг. Когда человек заболевает, то именно энергия жиров помогает бороться с болезнью.

- Ребята, давайте еще раз назовем для Незнайки вещества, которые так нужны нашему телу : белки, углеводы, жиры.

**Физминутка** «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

Воспитатель приглашает детей сесть на стулья.

- Ребята, а еще есть продукты, в которых содержится очень много витаминов, я вам сейчас буду загадывать про них загадки, а вы будете отгадывать, хорошо.

**Послушайте загадку:**

Красный спрятан корешок

Сверху виден лишь вершок,

А подцепишь ловко

И в руках ... *(морковка)*.

Воспитатель показывает картинку

- Это ребята витамин А - для зрения и кожи . Давайте расскажем зайке, какие блюда можно приготовить из моркови. *(Дети называют)*.

- Послушайте еще загадку:

Там на грядке вырос куст,

Слышно только хруст, да хруст.

В щах, в солянке густо -

Это я ... *(капуста)*.

- Это витамин С - для сопротивления болезням.

- Следующая загадка:

Вот горит костер нам ярко

Сядем рядом - очень жарко.

А потух огонь немножко -

В сласть печеная ... *(картошка)*.

- Это витамин В - для пищеварения.

Воспитатель загадывает следующую загадку:

Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Из плодов он тверже всех

Называется... *(орех)*.

- Это ребята витамин Е - против старения.

Послушайте загадку:

Всех крупнее и краснее

Он в салате всех вкуснее

И ребята с давних пор

Очень любят ...*(помидор)*.

- Это ребятки витамин К - для свертываемости крови.

- И последняя ребятки загадка:

Жидкая, но не вода

Белая, не снег... *(молоко)*.

- Это витамин D - для роста.

- Молодцы ребята! Загадки отгадали, а теперь давайте поиграем в игру «Чудесный мешочек», вы будете отгадывать овощи на ощупь.

Ребята, зайке очень понравилось у нас в гостях. Он сегодня много узнал о витаминах, о полезных продуктах, о разнообразной еде, в этом вы помогли ему, ребята.

- А теперь давайте нарисуем для нашего гостя те продукты, в которых содержится много витамин, чтобы зайка всегда помнил о них.