

Здравствуйте, ребята!

Я - Витаминка. Вы попали ко мне в гости в страну витаминов!

Для того чтобы вырасти сильными, быстрыми, ловкими и никогда не болеть нам нужны витамины. Я вам расскажу о пользе витаминов.



Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.





Слово «**витамин**» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество в оболочке рисового зерна жизненно необходимо людям.

Соединив латинские слова - вещество «амин» и жизнь «вита» получилось слово «**витамин**». Для того, чтобы быть здоровым, детям надо съедать в день 500- 600 граммов овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас **витаминов**, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать **витамины**, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все **витамины без исключения**. Но у каждого **витамина** есть и свое прямое назначение.

Все **витамины** делятся на **группы А, В, С, D, Е**. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?





Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в моркови, молоке, зеленом луке, сливочном масле, яичном желтке, рыбе, в овощах и фруктах оранжевого цвета (тыква, абрикос, хурма).

Отсутствие витамина А в организме человека может привести к замедлению роста.





Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням. Витамин **В** содержится в капусте, дрожжах, яичных желтках. Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе и молоке, в овсяной, гречневой и ячневой каше.





Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. **Витамин С** содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в чесноке, лимоне, апельсине, черной смородине, шиповнике, луке, в свежей и кислой капусте. Есть еще другое название этого витамина – аскорбиновая кислота «аскорбинка».





Витамин Д сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими, а кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Его можно найти в молоке, рыбе, куриных яйцах, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин Д.



Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

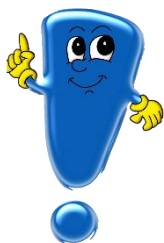


Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

Чтобы пища хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. **Сейчас мы с вами эти правила вспомним:**

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты).
 2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
 3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
 4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
 5. Полоскать рот после еды.
 6. Во время приема пищи не разговаривать.
 7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время.
- Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.





Ребята, запомните выражения:

- «Кто долго жуёт, тот долго живёт»
- «Правильно питайся – здоровья набирайся»

Полезные продукты



Вредные продукты



Физкультминутка

Давайте поиграем в игру «Это правда или нет», если ответ на вопрос «Да» - прыгаем, если «Нет» - приседаем.

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряде.
Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)



Лишь полезная еда
На столе у нас всегда! (...)
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Чтоб с микробами не знаться
Надо дети закаляться (Да)
Никогда чтоб не хворать
Надо целый день проспать (Нет)

Если хочешь сильным быть
Со спортом надобно дружить (Да)
Чтоб зимою не болеть
На улице надо петь (Нет)
От гриппа и ангины нас спасают витамины (Да)



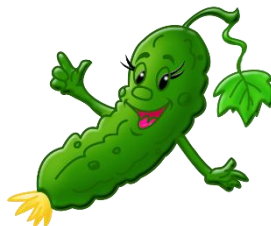
**«Витамины – это таблетки,
которые растут на ветке»**

Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в овощах, фруктах и ягодах. Назовите, какие вы знаете фрукты, овощи и ягоды отгадывая загадки:



Сто одежек –
Все без застежек. *(Капуста)*

Я длинный и зеленый,
Вкусен я соленый,
Вкусен и сырой.
Кто же я такой? *(Огурец)*



Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет. *(Лук)*

Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки. *(Перец)*

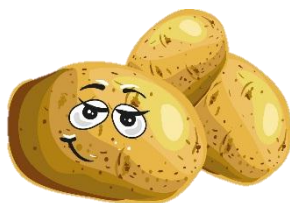


Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице. (Морковь)



Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (Яблоко)

Закопали в землю в мае,
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять. (Картошка)



С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. (Апельсин)

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один -
Кислый очень, очень. (Лимон)



Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают. (Бананы)

Эти ягоды, все знают,
Нам лекарство заменяют.
Если вы больны ангиной,
Пейте на ночь чай с... (Малиной)



На колючей тонкой ветке
В полосатых майках детки.
Куст с шипами — не шиповник,
Как зовется он? (Крыжовник)

Повернулась к грядке боком,
Налилась вся красным соком.
Ей сестрица земляника.
Что за ягодка? (Клубника)



Что за кустарник ароматный?
Ягод вкус его приятный —
Висят, как черный виноград,
И каждый пробовать их рад!
Давно у вас в саду растет,
Свой дом не бросит, не уйдет,
Теперь его там родина.
Как куст зовут? (Смородина)



Помоги Витаминке выбрать полезные продукты?





Собери фрукты



Проведи линию от корзинки к фруктам, овощам.



Собери овощи



Игра «Четвёртый лишний»

*На картинку посмотри,
Предмет лишний назови
И свой выбор объясни.*



Игра «Наполни баночку витаминами»

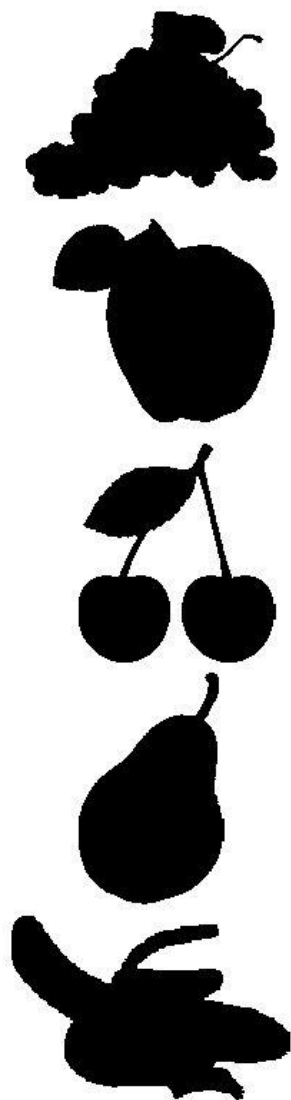
Ребята, наполните баночки «витаминами» – раскрасьте кружочки под цвет баночки.



Игра «Найди тень»

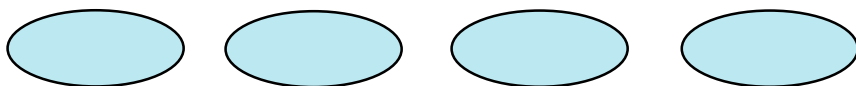
Ребята, определите фрукты и овощи по тени, соедините их стрелками



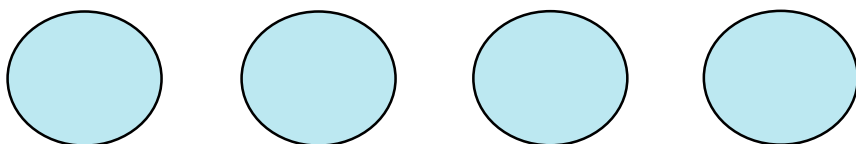


Игра «Дорисуй-ка»

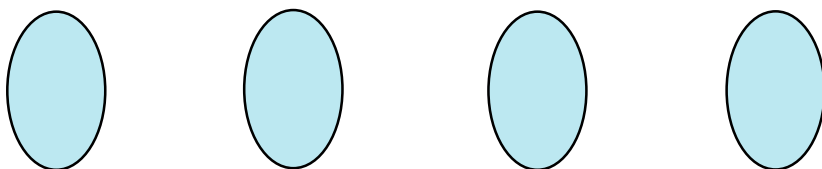
1. Ребята, дорисуйте овощи овальной формы (огурец, баклажан, кабачок, картошка)



2. Дорисуйте овощи круглой формы (помидор, свекла, репа, капуста)

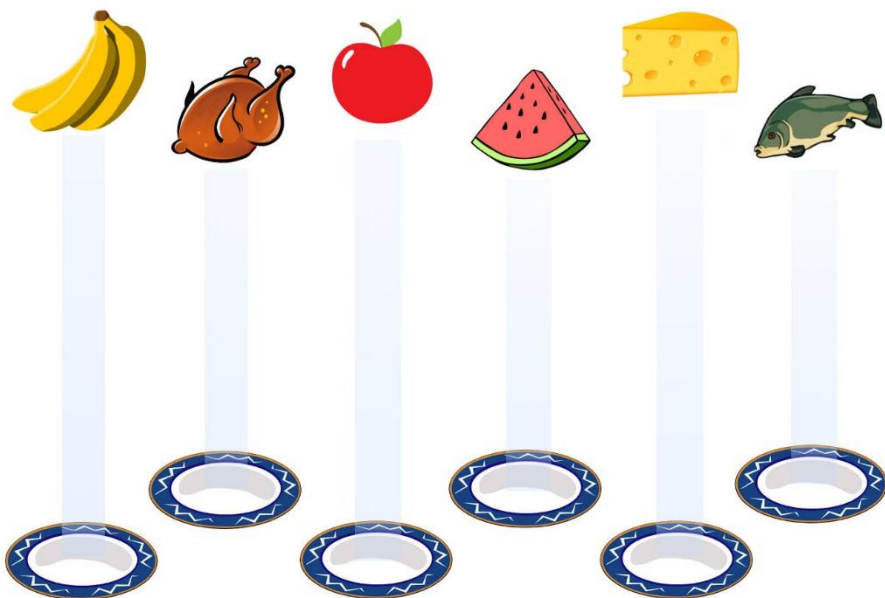


3. Дорисуйте фрукты овальной формы (слива, ананас, лимон, киви)



«Разложи по тарелкам»

Проведите вертикальные прямые линии от продукта до тарелки.



Игра «Полезные витамины»

Ребята, соберите продукты в корзинки с определёнными витаминами А, В, С, Д (проведите линию от продукта к корзинке).





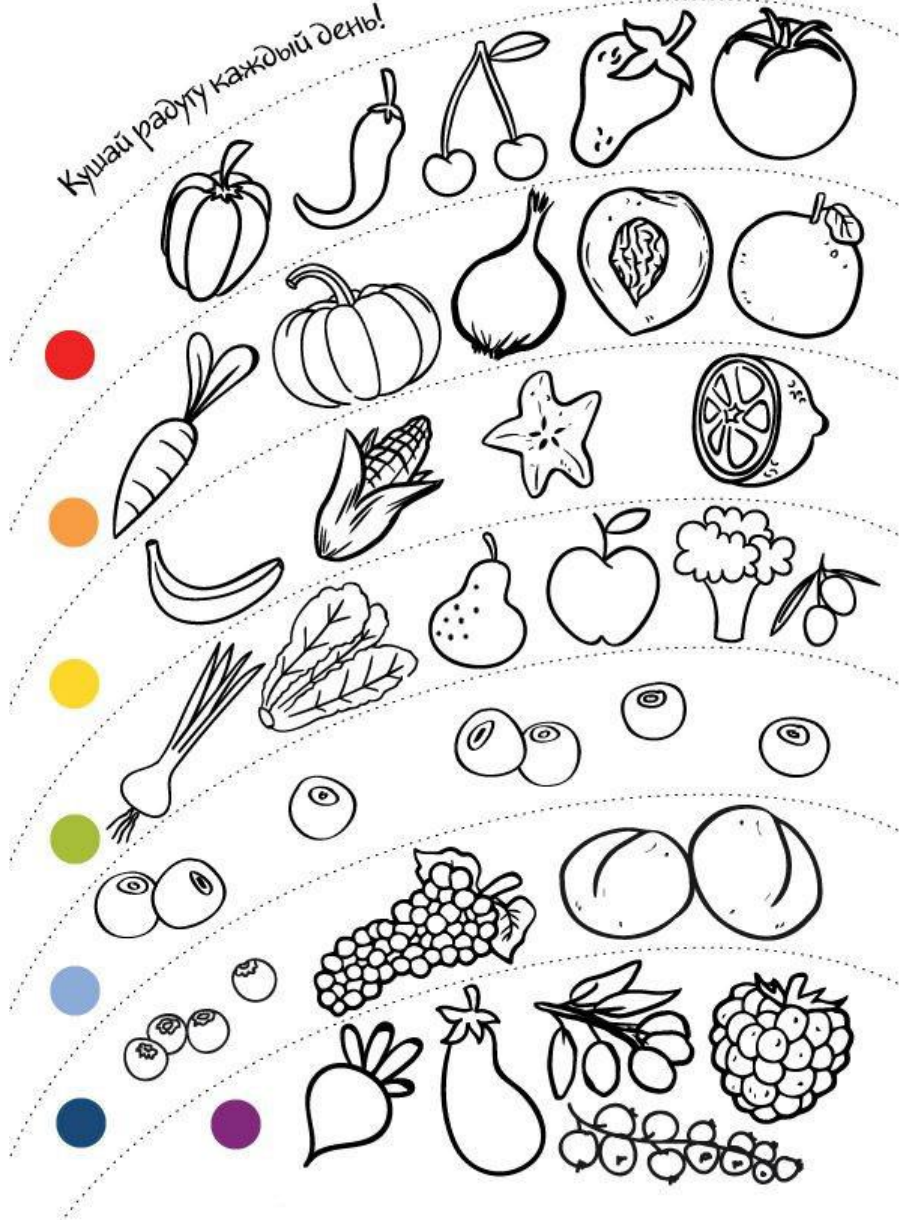
«Что несъедобное?»

Посмотрите на картинку внимательно и покажите, что несъедобное, что нельзя съесть.

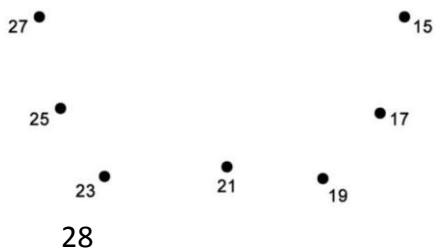
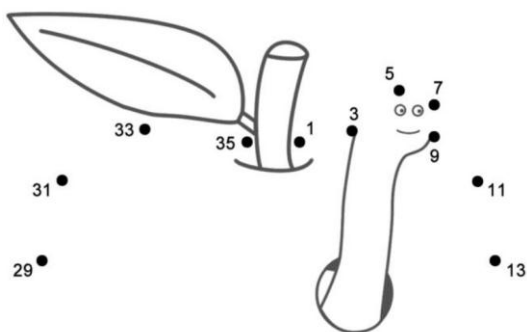
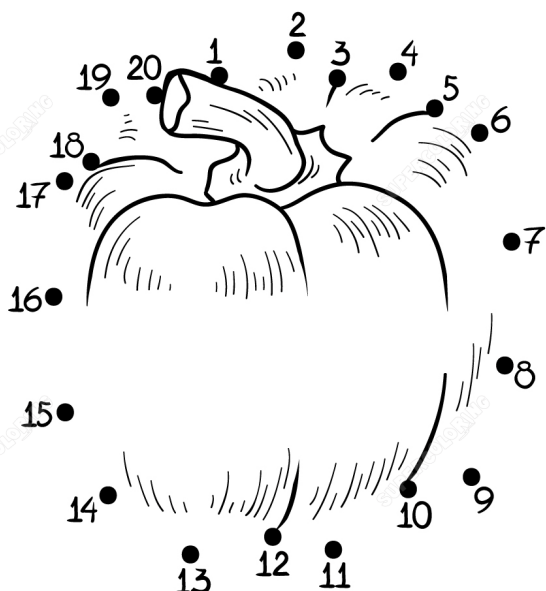


Раскрась картинку

Кушай раду каждый день!



Соедини по точкам



Сказка о полезных овощах.

Хочу рассказать вам одну историю...



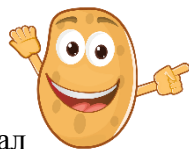
Однажды мальчику Ване приснился сон, в котором он попал в чудесное место – Королевство овощей. Увидел он дорожку и пошел по ней. И вдруг слышит разговор. Огляделся он, нет никого. Только овощи лежат. Подошёл поближе к грядкам и увидел разговор овощей. Да не просто разговор, а спор.

- Я самый главный! – громко говорил



картофель.

- Почему же? – спрашивал



улыбающийся огурец. – Ведь я тоже полезен и очень красив!

– Потому что я лучше других овощей насыщаю, даю всем людям силы на весь день! – отвечал картофель.

- Нет, я самая главная! – не соглашалась с картофелем и огурцом оранжевая морковка. –



Знаете, как много во мне особого витаминчика – бета-каротина? Он полезен для хорошего зрения. Кто меня, морковку, кушает, тот до самой старости хорошо видеть будет. Только кушать меня надо со сметанкой, так мои витаминки



правильно работают и становятся намного полезнее.

Слушает Ваня морковку и головой кивает. Вот почему оказывается, бабушка хорошо видит, и не надевает очки даже когда вяжет и шьёт. Она, наверное, морковку любит.



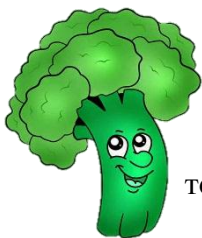
- Подружка, не только ты, богата бета-каротином, — ответила тыква. — Во мне его тоже много, так же как других полезных витаминов! Я помогаю человеку бороться с осенними и весенними болезнями, когда на улице сыро, холодно и дует ветер. Во мне и витамин С есть!



- О, если хотите получить витамин С, то это ко мне вы обращайтесь! — рассмеялся сладкий мясистый красный перец. — Во мне его ооочень много! Даже больше чем в жёлтых лимонах и оранжевых апельсинах! Я при простудах помогаю, организм укрепляю.



- Я красный помидор, я поднимаю настроение! Если скушал помидор, то будешь много улыбаться.



- А я тоже один из самых полезных овощей! — улыбнулась брокколи — кудрявая капуста, поправив свои зелёные листочки. — И чего во мне только нет! Хоть вари меня, хоть сырой кушай —

сплошные витамины! А мой вкус! Знаете, какой из меня супчик получается?

- Ну-ну, друзья, не горячитесь, — сказал басом лук. — Вы же слышали поговорку «Лук от семи недугов»? Это про меня так говорят. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить и защитить. И меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.



Тут вдруг овощи заметили, что за ними наблюдают и сразу затихли, как будто только что не спорили друг с другом.

- Вот чудеса! – прошептал Ваня, и тут сон закончился. Это мама разбудила его, позвав кушать.

Мальчик понял, что сильно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила мама на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про тыквенную кашу, обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать мамины супчики, каши и салатики и станет сильным, ловким и здоровым. С тех пор Ваня больше никогда не капризничал, хорошо кушал и стал меньше болеть. А другим деткам, когда видел, что те балуются едой, всегда рассказывал о своём чудесном сне.



Автор: Коваленко
Татьяна Викторовна

Пришло время расставаться, ребята, давайте с вами вспомним:

- Что нового о еде мы сегодня узнали?
- Что делает еду нашу полезной? (витамины)
- Чтобы полезные вещества усвоились, какие правила нужно соблюдать?

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, и в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д.

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться!

Вам открыла все секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!



Список использованных источников:

1. Презентация «Витаминки, витаминки, для Сережки и Маринки!»»: [Электронный ресурс] – URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/vitaminki-vitaminki-dlja-serezki-i-marinki.html> (дата обращения 17.10.2020)
2. Игра «Четвертый лишний»: [Электронный ресурс] – URL: <https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/082d/00063634-d5c6da36/img8.jpg> (дата обращения 18.10.2020)
3. Игра «Собери овощи»: [Электронный ресурс] – URL: <https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/05b8/00060caf-aed9b9cf/img2.jpg> (дата обращения 18.10.2020)
4. Игра «Собери фрукты»: [Электронный ресурс] – URL: <https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/05b8/00060caf-aed9b9cf/img1.jpg> (дата обращения 18.10.2020)
5. Дидактические игры по теме «Фрукты»: [Электронный ресурс] – URL: https://katkovapk.ucoz.ru/load/didakticheskie_igry_po_teme_frukty/1-1-0-20 (дата обращения 18.10.2020)
6. : [Электронный ресурс] – URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/-vitaminy-i-poleznye-produkty-722515.html> (дата обращения 18.10.2020)
7. «Корзинка — витаминка». Дидактическая игра по ОБЖ для детей 5–7 лет (раздел «Здоровье ребенка») <https://www.maam.ru/detskijsad/-korzinka-vitaminka->

[didakticheskaja-igra-po-obzh-razdel-zdorove-rebenka-dlja-detei-5-7-let.html](http://doshkolnik.ru/detskie-skazki/6810-skazka-o-poleznyh-ovoschah.html) (дата обращения 16.10.2020)

8. Сказка о полезных овощах. Автор: Коваленко Татьяна Викторовна <http://doshkolnik.ru/detskie-skazki/6810-skazka-o-poleznyh-ovoschah.html> (дата обращения 21.10.2020)

