Беседа – презентация

по теме:



Витамины – спутники здоровья.

**Цель:**

1. Закрепить знания ребят о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
2. Формирование представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание убеждённости быть ответственными за своё здоровье.
4. Расширять кругозор, словарный запас.

**Предварительная работа:** беседы: «Овощи, ягоды и фрукты – полезные продукты», «Витамины наше здоровье», «Поговорим о здоровом образе жизни». Рисование на тему: «Витамины». Чтение литературы: «Всё обо всём», «энциклопедия школьника».

Ход беседы.

***Воспитатель:*** Знают взрослые и дети:

Магазин есть на свете.

Продают там хлеб и соль,

Лист лавровый и фасоль,

Помидоры с грядки, чай,

Свежий сдобный каравай,

Мясо, фрукты и печенье,

Джемы, торты и варенье –

В общем, выбрать есть что нам,

Но… совет я мудрый дам.

Знай, не всё, что продаётся,

Здоровью пользой обернётся.

Это – вкусно, то – полезно,

Что-то - вовсе бесполезно.

Для того, чтоб вы узнали,

Как здоровье сохранить,

Непременно вам ребята

Нашу беседу нужно посетить.

На беседе не зевай.

Слушай, думай, запоминай.

***И так:*** тема нашей беседы: «Витамины – спутники здоровья.»

***Воспитатель:*** Действительно, именно витамины являются нашими незаменимыми помощниками. Обогащаясь витаминами, наш организм лучше работает, становится крепким, сильным, выносливым, противостоит различным инфекциям.

А само слово **« Витамины»**- произошло от латинского слова: **«Vita»** т. е. **«жизнь».** Учёным потребовалось более 100 лет, чтобы обнаружить и доказать пользу витамин.

***Воспитатель:*** Ребята, чтобы нам легче было беседовать, давайте сначала повторим слова, которые мы будем использовать в беседе: (дети хором произносят слова: витамины, здоровье, иммунитет, вещества, организм)

А теперь внимание на экран.

**(Презентация слайдов по теме Витамины)**

***Ученик:*Витамины** – это вещества, необходимые для поддержания жизнедеятельности нашего организма. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

***Воспитатель:*** Какие бывают витамины?

***Ученик:*** Витамины бывают натуральные – созданные самой природой. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения.

И витамины бывают искусственно-созданные человеком и выпускаются в микроскопических количествах и осуществляют жизненно важные процессы.

***Воспитатель:*** И натуральные и искусственные витамины поступают в наш организм в микроскопических количествах и осуществляют жизненно важные процессы.

***Воспитатель:*** Ребята, Давайте рассмотрим продукты, которые дают нам витамины растительного происхождения.

Дети хором перечисляют**: (лимон, клубника, орехи, чеснок, крыжовник, смородина, рябина).**

***Воспитатель:*** А теперь посмотрим в каких продуктах животного происхождения содержатся необходимые для нашего здоровья витамины.

Дети хором перечисляют **(творог, мясо, яйца…)**

***Воспитатель:*** Также очень (богаты) полезны и богаты витаминами овощи и каши. Почему?

***Ученик:*** Они содержат витамины и клетчатку, которая помогает пище легче перевариваться. Кушайте больше каш и овощей.

***Воспитатель:*** Для нашего организма необходимо небольшое количество минеральных солей: например: кальций. Для чего нужен кальций:

***Ученик:*** Кальций необходим для роста и укрепления костей и зубов.

***Воспитатель:*** А где много кальция?

***Ученик:*** В молоке в молочных продуктах!

***Воспитатель:***Правильно! Поэтому эти все полезные продукты должны быть на нашем столе.

Ребята! Мы с вами узнали, что витамины бывают искусственно-созданные и натуральные, которые мы получаем из различных продуктов живого и растительного происхождения.

Но теперь давайте подробнее остановимся на том, какую пользу приносит тот или иной витамин нашему организму и какие последствия бывают при их нехватке.

 Название витамин. Свои названия Витамины получили по заглавным буквам латинского алфавита: А,Б,С,Д,Е…

 Например Витамин «А»

Давайте, хором перечислимпродукты, в которых содержится витамин А.

Дети хором перечисляют.

***Воспитатель:***Молодцы! А теперь скажите, какую пользу дают нам продукты с Витамином А.

***Ученик:*** Витамин «А» играет важную роль в формировании костей, зубов, влияет на кожу, восстанавливает её клетки, замедляет старение, улучшает зрение, повышает иммунитет.

***Воспитатель:*** Давайте, хором перечислим продукт, содержащие Витамин «В».

Дети проговаривают хором.

***Ученик:***Витамин «В» - улучшает зрение, снимает усталость с глаз, влияет на работу мозга, т. е. улучшает память, внимание, сообразительность, восстанавливает печень, способствует лучшему перевариванию пищи.

***Воспитатель:*** А теперь рассмотрим продукты, в которых содержится витамин «С».

Дети проговаривают хором.

***Ученик:*** Витамин «С» – повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет иммунитет, укрепляет наши сосуды, что способствует лучшему поступлению питательных веществ в наши органы и ткани.

***Воспитатель:*** Отсутствие этого витамина – вызывает заболевание цингу.

***Воспитатель:*** Вот перед нами ещё один важный для здоровья витамин «Д». Он содержится в молочных продуктах, а также в солнечных лучах.

 Дети хором перечисляют продукты с витамином «Д».

***Ученик:***Важендля развития костей и зубов. Пейте дети молоко – будете здоровы!

***Восп***итатель: Ребята!Давайте познакомимся ещё с одним важным витамином – «Е»

 Дети хором отвечают.

***Воспитатель:*** В этих продуктах тоже содержится витамин «Е». Но не увлекайтесь ими.

 Витамин «Е» влияет на развитие памяти, мышления, укрепляет наши мышцы, они становятся гибкими, прочными. Это важно, особенно, при занятии физкультурой.

Будьте здоровы!

***Воспитатель:*** Как мы видим витамины играют важную роль в нашей жизни, они несут нам здоровье, хорошее самочувствие. Но если в организме не хватает какого-либо витамина, возникает заболевание:

***Авитаминоз.***

**Признаки:** усталость, повышенная утомляемость, вялость, плохой аппетит, ничего не хочется делать, плохое настроение.

 Поэтому мы должны заботиться о своём здоровье, правильно питаться, т.е. кушать полезные продукты.

***Воспитатель:*** А теперь ребята, мы с вами поиграем в интересную игру, которая называется **«Отгадай и найди предмет!»**

**Правила игры:** Загадывается загадка, а ученик с закрытыми глазами должен отгадать и найти этот предмет.

***Загадки.***

Завертелось, закружилось

По тарелке покатилось

Сочное, медовое, с буквой «Я»

Знакомое**(яблоко)**

Этот сладкий фрукт растёт

Там где лето круглый год

Он как краешек луны

Все вы знать его должны**(банан)**

В огороде вырастаю

А когда я созреваю

Варят из меня томат

В щи кладут и так едят**(помидор)**

Яркий, сладкий, наливной,

Весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики,

А из далёкой Африки**(апельсин)**

***Воспитатель:*** Молодцы ребята! А теперь я хочу проверить какие вы сообразительные и внимательные.

 Мы решим с вами кроссворд. Я буду говорить предложение, а вы хором его закончите, отгадав подходящее слово. Эти слова мы запишем в кроссворд и отгадаем ключевое слово.

1. Витаминами богаты – все бобовые и **(злаки)**
2. Овощи, ягоды и фрукты – полезные **(продукты)**
3. Чтоб смотрели все мы зорко – кушать надо нам **(морковку)**
4. Известно всем как дважды два, полезна для ума морская **(рыба)**
5. Если у вас кости прочные, значит вы любите продукты **(молочные)**
6. Чтоб еда была вкусней, ешь салат из **(овощей)**
7. Чтобы в форме оставаться, нужно правильно **(питаться)**
8. Знают дети назубок, защитит от простуды **(чеснок)**

***Воспит***атель: Ребята! О чём мы сегодня беседовали?

***Ученик:*** О витаминах.

***Воспитатель:*** В каких продуктах содержатся витамины?

***Ученик:*** В овощах, фруктах, в мясе, рыбе, в молочных продуктах.

***Воспитатель:*** Какую пользу дают нам витамины?

***Ученик:*** Витамины повышают иммунитет, влияют на работу всех органов, делают организм сильным, крепким и здоровым.

***Воспитатель:*** Молодцы ребята!

***Ученик:***

 Советов много дали мы

Несложно вам их соблюсти

Старайтесь к жизни без болезней

Старайтесь есть, всё что полезно

О нас почаще вспоминайте

И если что не унывайте.

Вы совершенствуйте себя-

Для этого жизнь и дана.

***Воспитатель:***На этом наша беседа подошла к концу. Я желаю всем крепкого здоровья, успехов во всём. До свидания!