

ГБПОУ ВО

«Муромский педагогический колледж»

Конспект беседы о здоровье в средне группе «Витамины»

Составила:

Студентка гр. Д-31

Специальность 44.02.01

Дошкольное образование

Трофимова Кристина

Проверила:

Галкина А.Н. _____

Муром 2018 год.

Цель: Продолжать знакомить детей средней группы с понятием «Витамины».

Задачи: Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

воспитывать у детей культуру питания, чувство меры;

воспитывать желание быть здоровым.

Материал: Иллюстрации.

Ход: Воспитатель. Ребята, сегодня к нам в группу пришла новая девочка Юля Заболейкина. (В группу заходит девочка.) Познакомьтесь с ней, ребята, поздоровайтесь! (Дети знакомятся с Юлей) Юля, ты такая хорошая девочка, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная - Заболейкина.

Заболейкина Юля. А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришла, а завтра заболею и буду дома сидеть. Потом на денек опять приду и опять заболею.

Воспитатель. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными? Ребята, а вы любите болеть.

Дети. Нет!

Воспитатель. Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

Заболейкина Юля. Какой секрет?

Воспитатель. Если ты хочешь быть веселым, крепким и здоровым, то нужно принимать витамины.

Заболейкина Юля. А что такое витамины?

Воспитатель. Садись, Юленька, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины - это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, помогают нам быть здоровыми, способствуют росту нашего тела. Если в пище

недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным. Витамины образуются в растениях, поэтому овощи, фрукты главные источники поступления витаминов в наш с вами организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи - источник жизни. Основные витамины принято обозначать буквами: А, В, С, D, Е. Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов?

Дети. Лето.

Воспитатель. Правильно, летом. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым мамам и папам, и стареньким бабушкам и дедушкам. Человек должен получать витамины с пищей. Давайте сейчас узнаем в каких овощах и фруктах есть витамины. Витамин **А** есть в тыкве, помидоре, абрикосе. Витамины **В** есть в яблоках, арбузе, апельсине. Витамин **С** содержится в землянике, луке, в винограде. Витамин **Д** есть в капусте, моркови, картофеле. Витамин **Е** содержится в помидоре, морской капусте и в брокколи. (Воспитатель демонстрирует иллюстрации.)

Физкультминутка «Овощи»

Будем мы варить компот (Маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот (Показываем руками вот)

Будем яблоки крошить (Наклон влево)

Грушу будем мы рубить (Наклон вправо)

Отожмем лимонный сок (Сжимаем руки)

Слив положим и песок (Насыпаем песок и сливу)

Варим, варим мы компот (Мешаем рукой)

Угостим мы весь народ (Хлопаем)

Воспитатель: А сейчас я вам загадаю загадки:

1. Росту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая.

МОРКОВЬ. (витамин D)

2.Ярко-красные томаты
На кустах ведут дозор
Приготовим мы салаты,
Скажем: Вкусный.....

ПОМИДОР(витамин А)

3.С оранжевой кожей
На мячик похож
Но в центре не пусто ,
А сочно и вкусно

АПЕЛЬСИН (витамин В)

4.Никого не огорчает
А всех плакать заставляет.

ЛУК(витамин С)

Воспитатель: Молодцы ,ребята ,все правильно отгадали.

Юля Заболейкина. Вот здорово! Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины .Я не знала, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду крепкой и здоровой, каждый день буду ходить в детский сад. (Юля Заболейкина прощается с детьми, уходит)