

Воспитатель - Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет. *«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел всё только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».*

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»? *(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами? *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах?

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится .

**Послушайте, какой стихотворение я знаю о витамина .**

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(Ответы детей)*

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

**Послушайте стихотворение о пользе витаминов.**

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

### **Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее?

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А,В,С,Д.

**Витамин А** содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

### **Физкультминутка «Фрукты»**

Будем мы варить компот. *маршировать на месте*

Фруктов нужно много. Вот. *показать руками - "много"*

Будем яблоки крошить, *имитировать: как крошат*

Грушу будем мы рубить, *рубят,*

Отожмем лимонный сок, *отжимают,*

Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*

Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*

Угостим честной народ. *хлопать в ладоши*

- Итак, какой витамин содержится в морковке? Рыбе? Сливочном масле? Капусте? Апельсинах? Сыре? Рыбьем жире? Чёрной смородине? (*Ответы детей*).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержатся витамины А, Б, С, Д. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, какие продукты нужно есть, чтобы не болеть.

### **Дети рисую продукты.**

**Итог.** Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (*Ответы детей*) Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!