

## **05.08.2016 г. Игровой сеанс «О витаминах и здоровье»**

Долгова Галина Васильевна, воспитатель средней группы «Крепкие дубочки» провела с ребятами беседу о витаминах и их пользе для здоровья, а помогала ей кукла Анюк. Цель беседы - научить ребёнка заботиться о своём здоровье. Ребята узнали, что витамины нужны для укрепления организма; витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах, в том числе и в овощах. В них много витаминов А, В, С, Д. Например, витамин А – важен для зрения, находится в сладком перце, петрушке. Витамин В – в орехах, горохе (для сердца). Витамин С – в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине (от простуды).

Вместе с педагогом ребята совершили экскурсию на огород детского сада, а затем поиграли в веселую игру: Галина Васильевна зачитывала четверостишия о продуктах, если в них говорилось о полезных вещах, то дети все вместе говорили: «Правильно, правильно, совершенно верно!», а если о том, что для здоровья вредно - молчали. В эту игру можно поиграть и дома. Предлагаем вниманию родителей примеры четверостиший:

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

В ходе беседы ребята узнали, что овощи и фрукты содержат витамины, которые очень нам нужны, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми.