**Беседа**: *«****Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»***

**Цель:** Научить ребенка заботиться о своем здоровье.

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. В этом помогут витамины. Витамины нужны детям для укрепления организма. Дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках, но и в продуктах.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких же продуктах они содержаться и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – рыбий жир (для косточек).

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Мы запомним навсегда,

Для здоровья нам нужна

Витаминная еда.

Сейчас я буду зачитывать вам четверостишия о продуктах, если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: « Правильно, правильно, совершенно верно». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

Ешь больше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

Если хочешь стройным быть надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань, как кипарис.

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь больше витаминов, с болезнями не знайся.

Давайте, поиграем с вами в игру « Полезно или нет»

-Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Скажите ребята, чтобы овощи и фрукты были вкусные и полезные, что нужно делать (помыть). А вот как правильно это делать, нам подскажет игра «Мойте овощи и фрукты правильно».

Отсюда вывод: нельзя пробовать все подряд, есть немытое, есть грязными руками, есть много сладкого, кушать и пить на улице.