

Сказка-беседа «Витаминки»

Задачи: дать первоначальное представление о витаминах, рассказать, в каких продуктах они «живут» и о их важности для детского организма. Расширять знания детей об окружающем мире.

Воспитатель: Ребята, я хочу вам сегодня рассказать сказку. Хотите послушать? Но сначала давайте послушаем наше сердечко? (*показать, где надо слушать, помочь тем, кто не справился*). Слышите, как оно стучит? Покажите, где у вас глаза? Нос? Живот? (*и т.д. о всех частях тела*) Это все называется - организм человека, ребенка. А теперь сказка.

Живут на свете витаминки. Они такие крошечные, что их никто не замечает. У каждой витаминки есть свое имя, как и у каждого из нас. Живут они в продуктах, но только в тех, которые полезны для человека. Вместе с пищей, с тем, что мы едим, они попадают в организм человека, то есть в нас.

Вот витаминка С



Она живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витаминки С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

А это витаминка Д



Она живет в масле, которое вам каждое утро повара намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витаминка помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

Витаминка А



Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витаминок А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

Витаминка В



Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (*ответы детей*). А так же в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

Ребята, но у витаминок есть враг, который их очень не любит – это микроб (вирус)

Вот что случилось с девочкой Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. Витаминок у нее становилось все меньше и меньше и пришел к Маше микроб. Выгнал всех витаминок. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, ты не прогонишь микроба, и будешь всегда болеть». Маша не хотела болеть и попросила маму приготовить для нее вкусную кашу на молоке, салат из морковки, чай с лимоном. В молоке, лимоне и морковки очень много было витаминок. Маша все съела и витаминки попали в ее организм и прогнали злого микроба. И стала Маша опять веселой и здоровой девочкой и поняла она, что нужно есть не только сладкое – конфеты, мороженое, пирожное, но и пить молоко, есть много мяса, овощей, фруктов, тогда никогда не будешь болеть.

Вот такая сказка про витаминки. Ребята, а вы помните где живут витаминки? (ответы детей). А что случилось с девочкой Машей, почему она заболела? Что надо кушать детям, чтобы быть крепкими, здоровыми, веселыми.