

Конспект беседы по ОБЖ в подготовительной группе «Витамины!»

Цель: Расширять и закреплять знания о влиянии витаминов на здоровье человека.

Задачи:

Обучающие: Углубить знания о витаминах, их полезных свойствах; знакомить с продуктами, в которых высокое содержание витаминов.

Развивающие: Развивать память, логическое мышление, речь.

Воспитательные: Не перебивать друг друга в беседе; побуждать активному участию в беседе.

Оборудование: Презентация, инвентарь для игры «Собери себе витаминную корзинку».

Ход мероприятия:

Воспитатель: Ребята, сейчас наступила пора, когда люди начинают простужаться и заболеть. А часто болеют люди из-за чего? Из-за того, что не хватает витаминов. Я открою вам секрет. В некоторых продуктах живут витамины. А как вы думаете, что такое витамины? (витамины помогают нам расти, не болеть, делают сильными).

Витамины – это маленькие вещества, которые защищают нас от болезней и делают сильными и ловкими. Если в организме мало витаминов, то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым, уставшим и грустным. Витамины у нас есть как в таблетках, а также содержатся в продуктах. Сегодня мы будем говорить о витаминах которые содержатся в продуктах.

Воспитатель: Посмотрите у нас тут дерево, а на нем растут ягоды, овощи, фрукты. Давайте посмотрим, какие же витамины содержатся в продуктах? Интересно у витаминов есть свои имена или нет? Верно, у каждого витамина, есть свое имя и сейчас мы их с вами рассмотрим. Витамины А, В, С, Д.

Интересно, что это за такие витамины и как понять, в каких продуктах они содержатся.

- Витамин А – содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке, сыре, сметане и других продуктах. Он важен для наших глаз, зрения. Повышает внимание, укрепляет иммунитет.
- Витамин группы В – в мясе, грибах, чесноке, цветной капусте, молоке, орехах, хлебе. Он необходим человеку при физической работе, сохраняет здоровый вид кожи, ногтей, волос, улучшает аппетит.
- Витамин С – в цитрусовых (апельсин, лимон, грейпфрут, помела, лайм, мандарин), капусте, луке, редисе, смородине, ананасах, яблоках и других продуктах. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.

- Витамин Д – от солнца получаем, от его лучей, также содержится в рыбьем жире, сливочном масле. Этот витамин важен для костей, для роста, здоровья зубов.

Воспитатель: Давайте поиграем, «Четвертый лишний». Вам нужно внимательно рассмотреть 4 картинки и решить какая лишняя, а после проверим. Правильно ответили или нет (игра «Четвертый лишний»).

Как вы думаете, что случится с человеком, если есть одни сладости, вредную пищу, пить газировку? (ответы детей). Правильно, от такого питания человеку будет плохо, он заболеет не только простудой, но будет болеть живот, голова и другое. Нужно есть овощи и фрукты, в них много витаминов. А вот шоколад, конфеты, мороженное и другое лучше есть в маленьком количестве.

Воспитатель: Сейчас я вам предлагаю поиграть. Вам нужно собрать корзину с полезными продуктами, в которых много витаминов (игра «Собери себе витаминную корзинку»).

Итог:

И так, вот мы с вами более подробно рассмотрели витамины, а также в каких продуктах они содержатся. Давайте ребята есть чаще овощи, фрукты и другие продукты которые полезны для нас, чтоб не болеть, расти здоровыми и крепкими.