

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад № 58»

# Конспект беседы

«Источники витаминов»

в старшей группе № 3

*Подготовил и провел: Эмих И. В.,*

*воспитатель*

Бийск 2025





## Беседа «Источники витаминов»

**Цель:** ознакомление детей с витаминами, о том, в каких продуктах питания они содержатся, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Материалы:** стенд (фланелеграф, доска), картинки с изображением консервированных фруктов и овощей.

**Предварительная работа:** заучивание стихотворений, подборка интересных фактов о пользе овощей и фруктов, чтение энциклопедий о фруктах и овощах.

### Ход беседы:

**Воспитатель:** Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Если каких-то витаминов не хватает в организме, то начинаются сбои. Например, нехватка витамина «Е», что наблюдается у большинства людей нашего региона, приводит к нарушению роста, к снижению умственных способностей. Поэтому используют морскую капусту и йодированную соль, которую мы припасли для нашего салата. Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно ребенку, необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества. Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными. Интересно послушать сообщение, как сделать запасы витаминов на зиму?

**1 ребенок:** Снег летает за окном,  
Ягод нет в саду пустом...  
Снег для ягод – не беда,  
Мы попросим их сюда.

В добрых банках за стеклом  
Дышат ягоды теплом...

Воспитатель помещает на стенд картинки, на которых нарисованы разные банки с вареньем, компотами:

**2 ребенок:** Они зимой для деток  
Сохраняют лето,  
И хранят они нам всю Витаминную семью!  
Вот вишня в сахаре, на диво!  
Вот маринованная слива!  
И клубника есть на льду,  
И смородина в меду...

Виноградный сок хорош –

Словно летом солнце пьешь!..  
Пусть зима идет сюда Белыми снегами,  
Наши ягоды всегда дружат с малышами.



**Воспитатель:** Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли, содержащиеся в квашеной капусте, витамины. Кроме этого, овощи еще и лечат. Например, свекла выводит камни. Если в течение длительного времени пить свекольный сок, то камни растворяются постепенно и безболезненно. Чемпион среди низкокалорийных продуктов – огурец. Он содержит меньше 12 калорий на 100 грамм. Регулярно включайте его в свое меню. Лук репчатый – от всяких болезней. Посмотрите, какие витамины находятся в тех овощах, из которых мы приготовили свой салат и винегрет. Они входят в наш рацион, нас лечат и помогают остаться молодыми, здоровыми, крепкими и красивыми. А теперь приглашаем всех на дегустацию нашего фирменного блюда.

**3 ребенок:** Чтобы быть здоровому,  
Дары бери садовые!  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто ест моркови,  
Станет сильным, крепким, ловким.  
А кто любит, дети, лук –  
Вырастает быстро вдруг.  
Кто капусту очень любит,  
Тот всегда здоровым будет.  
Далее обращается к детям.  
Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить: Тот, что много ест моркови...

**Дети:** Станет сильным, крепким, ловким!

**Воспитатель:** Верно! А кто любит, дети лук...

**Дети:** Вырастает быстро вдруг!

**Воспитатель:** Так. Кто капусту очень любит...

**Дети:** Тот всегда здоровым будет!

**Воспитатель:** Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила!

