Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это?

Смешной человечек

На крыше живет.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

**Цель**: Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал**: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Ход беседы:**

**Воспитатель** (показывает куклу - Карлсона). Конечно же, **Карлсон**. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

**Карлсон** (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

**Воспитатель**. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

**Карлсон** (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

**Воспитатель.** А ешь ты с аппетитом?

**Карлсон**. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

**Воспитатель**. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

**Карлсон.** А что такое витамины? **№ 1**

**№ 2**

**Воспитатель.** Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас. **№ 3**

**Карлсон**. А где же я возьму витамины?

**Воспитатель**. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…. Дети, где?

**Дети**. В овощах, ягодах и фруктах! **№ 4**

**Воспитатель** читает сказку «Маша и фруктовый сад».

**МАША И ФРУКТОВЫЙ САД**

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад, где росли разные деревья и кустарники. Яблони, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев.

Маше нравилось гулять в саду, ухаживать за деревьями и кустарниками, поливать и удобрять их.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело, и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, задумались, как помочь девочке. Пролетающий через сад ветерок прошептал, что помочь их любимице могут их плоды. Ягоды шиповника, черной и красной смородины богаты витаминами, которые помогут Маше справиться с болезнями. А чай с вкусным и полезным малиновым вареньем снизит температуру и уменьшит боль в горле. Утолить жажду и улучшить аппетит помогут компоты: яблочно-вишневый, грушевый, сливовый.

Обрадовались деревья и кустарники, расправили ветки, зашелестели листочками. Услышала их шум Машина мама и сразу догадалась, что хотят сказать питомцы ее дочери. Приготовила она настой шиповника, заварила чай с малиной, напоила Машу.

Поела девочка ягоды черной и красной смородины, выпила полезный компот и сразу почувствовала себя лучше.

На следующий день Маша вышла в свой любимый фруктовый сад. Она поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестели они листвой, радуясь выздоровлению девочки.

**Воспитатель**. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины?

**Дети.** Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук. **№ 5**

**Карлсон.** Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

**Воспитатель**. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

**Карлсон**. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

**Дети.** Чеснок! **№ 6**

**Карлсон.** Да, угадали. А он тоже полезный?

**Воспитатель рассказывает о пользе чеснока.**

Если вы заболели, простудились, нужно есть чеснок. Но и когда вы здоровы, чеснок обязательно должен присутствовать в рационе. Причём в пищу годится не только луковица, но и зелёные листья чеснока, в которых много витамина С.

**Карлсон**. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

**Воспитатель**. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи.

**№ 7**

**№ 8**

Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ……..

Дети. Капуста! **№ 9**

**Воспитатель.** Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

Карлсон ест квашеную капусту.

**Карлсон**. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

**Воспитатель**. Много витаминов содержится в сухофруктах.

- А ЧТО ТАКОЕ СУХО ФРУКТЫ? ( это сушёные фрукты: яблоки, груши, виноград, слива…. **№ 10**

Карлсон Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подавим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

Беседа с детьми дошкольного возраста

в структурном подразделении МОУ-СОШ

с. Даниловка

на тему : « Витамины для ребёнка»

Подготовила : воспитатель д/с Чернова Г.В.

2021-2022