

# Витамины укрепляют организм



# Цель занятия



- Рассказать детям о пользе витаминов.
- Объяснить детям, как витамины влияют на здоровье человека.
- Дать информацию о правильном питании.
- Способствовать бережному отношению к своему здоровью.

# Ход занятия



- Беседа о том какие витамины и как влияют на здоровье человека:
- Витамин А важен для зрения.
- Витамин В важен для хорошей работе сердца
- Витамин Д делает наше тело крепким.
- Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде.

- Рассказать детям в каких продуктах больше всего витаминов:
- Витамин А
- Помни истину простую-  
Лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.





- Витамин В
- Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.





- Витамин С
- От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.





- Витамин Д
- Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!



- **Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С**





# Дидактическая игра «Полезное- бесполезное»

- Выбрать полезные и бесполезные продукты





- Дети самостоятельно рисуют полезные продукты.



# Итоговая часть



- **Формирование у детей сознательного отношения к здоровью:**
- **чтобы быть здоровым – организму требуется пища, богатая витаминами, которых много в овощах, фруктах и других полезных продуктах.**

