**Тема. Вітаміни-наші друзі**

І так, приготувалися уважно слухати?

**Всі вітаміни смачненькі  
І солодкі, і кисленькі.  
Їжте діти їх охоче  
Кожен, хто коли захоче.  
Щоб були ви здоровенькі  
І красиві й рум’яненькі,  
Щоб росли міцними й дужими,  
До хвороб були байдужими**.

Щоб мати здоров’я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне,

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам’ятати про вітаміни

***1. Вступна бесіда***

* Для нормального розвитку та зростання людині необхідні різноманітні вітаміни. Позначаються вони буквами латинського алфавіту – А, В, С, D, К і т.д. Людина, котра одержує з їжею достатню кількість вітамінів, рідше хворіє, має здорові зуби, волосся, шкіру.
* Що означає слово «вітаміни»? Це слово походить від латинського слова «віта» - життя. Назва ця невипадкова. Якщо вітамінів не вистачає, людина важко хворіє.
* В правильній їжі містяться корисні вітаміни. Доречі, а що ж це за правильна їжа?
* Від того, яку їжу ви вживаєте, залежить ваше здоровя. Отже, щоб бути здоровими, потрібно правильно харчуватися.

***2. Розповідь про значення вітамінів***

**Вітамін А** - Я сприяю росту, допомагаю нормальному зору . Мене багато в моркві, маслі, сирі, яйцях, помідорах, зеленій цибулі, гарбузі.

**Вітамін В** – Я дуже потрібний для розумової і фізичної праці. Міщусь у вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, м’ясі.

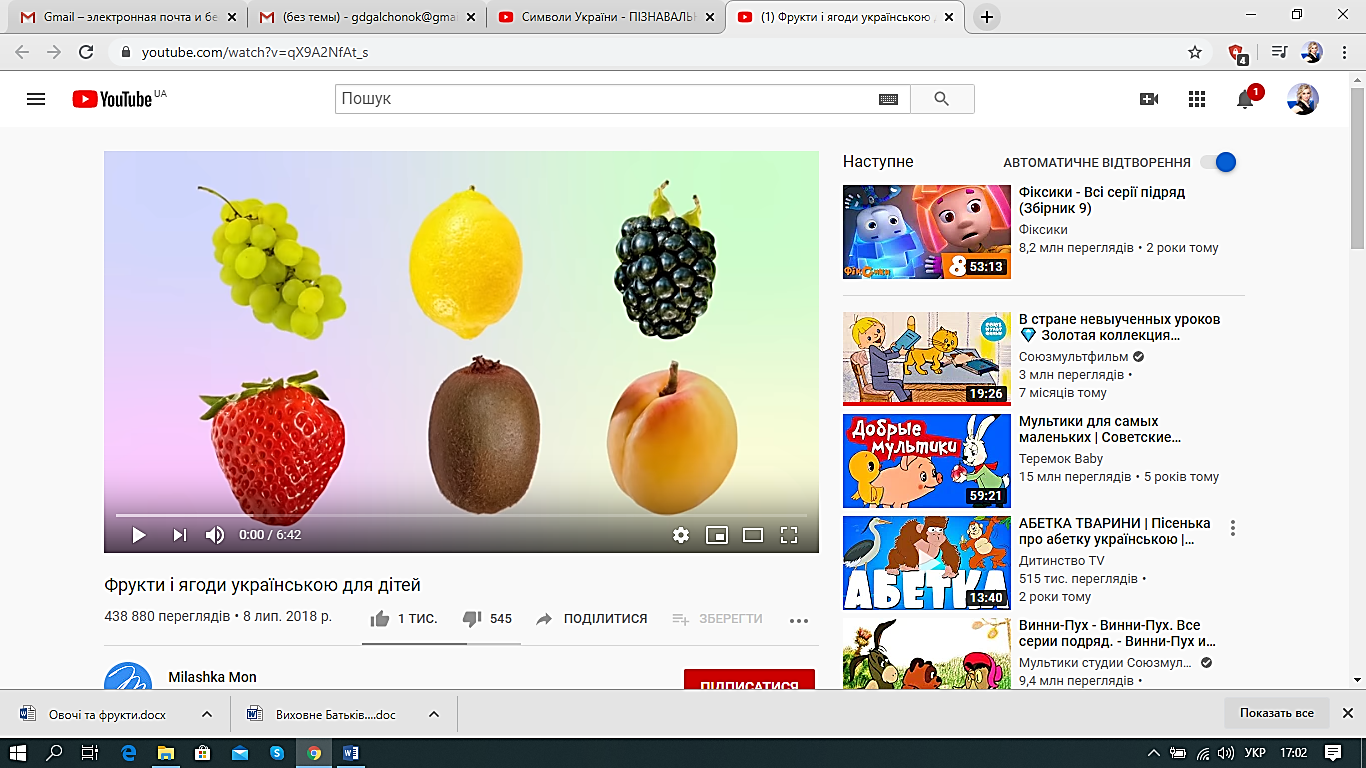
**Вітамін С** – Я запобігаю простуді, сприяю росту. Багаті мною капуста, картопля, помідори, цибуля, часник, лимони, чорна смородина.

**Вітамін Д** – Я зміцнюю кістки. Живу в молоці, маслі, сирі, рибі.

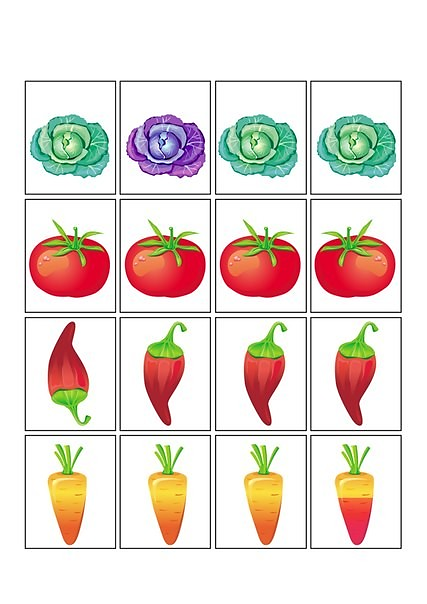
* Отже, діти, для чого нам потрібні ці вітаміни?

***3. Перегляньте відео за посиланням***

<https://www.youtube.com/watch?v=qX9A2NfAt_s>



***4. Вправа «Що змінилось?»***

- Порівняй овочі у кожному ряду. Що змінилось у деяких з них?

***5. Гра «Придумай імена казковим героям-овочам».***

- Який герой тобі сподобався найбільше? Чи хотів би ти стати одним із них?



***6. Відгадай загадки***

1. Як не віриш — перевір, на мені — дванадцять шкір,

А гризнеш — в сльозах полинеш, бо зовусь я (…………………)

2. Що за грона висять і на сонечку блищать,

Прикрашають кожен сад? Це — солодкий (…………………)

3. Ми зеленої всі масті, всі довгасті і смугасті,

Прив'язали нас в рядках на зелених ланцюжках.

Гарбуза ми всі синочки. Звати як нас? (…………………)

4. Він поважний і огрядний, він червоний і смачний,

Виглядає як сеньйор. Хто це, діти? (…………………)

5. Мене смажать, мене варять,

Всі мене їдять і хвалять, бо зовуся я (…………………)

6. В темній я живу коморі, а коса моя надворі,

Гарбузова я сестриця, а зовуть мене (…………………)

7. Що то за голова, що лиш зуби й голова? (…………………)

8. Я зелений із полів, я давно уже дозрів.

Я стручастий і рясний виріс цього року,

І зернистий, і стеблистий виховавсь нівроку.

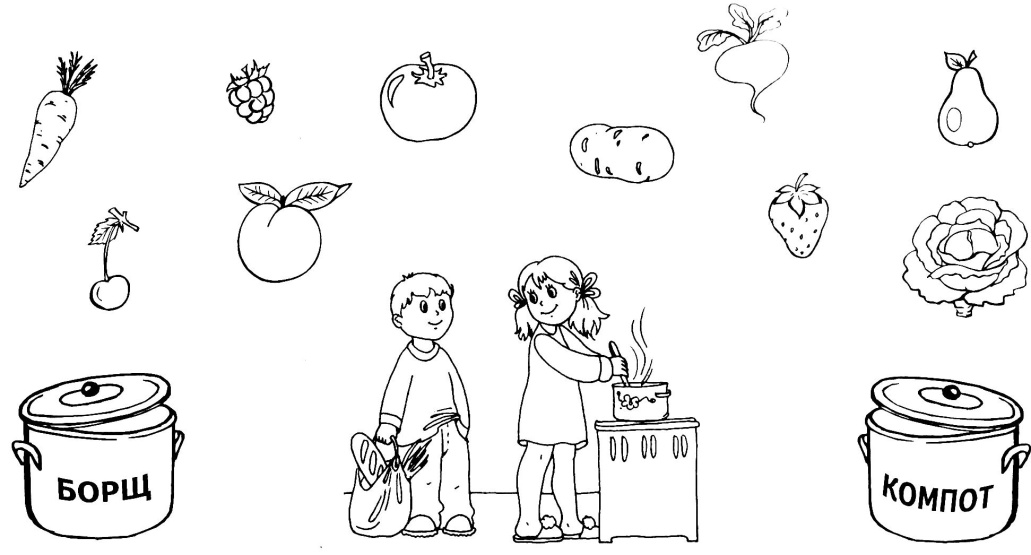
Я стручастий і рясний, значить, буде суп смачний! (…………………)

*- Вибери правильну відповідь*

***(Часник, горох, цибулина, помідор, огірочки, морквиця, виноград, картопля).***

***7. Діалог-гра «Готуємо борщ та компот».***

З̕ єднай лініямиовочі і фрукти зі стравами. Розфарбуй малюнки



***8. Прослухай пісню «Ходить гарбуз по городу»***

<https://www.youtube.com/watch?v=QLNRbUsVHAM>

***Підготувала вихователь Г. Гакман***