

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1с.Сергокала»

Утвержден



Заведующий МКДО

«Детский сад №1с.Сергокала»

У.А Рашидова

## Зачем нужны витамины

В отличие от основных компонентов пищи (жиров, белков и углеводов) не сгорают в организме как топливо; вместо этого они выполняют свою главную роль: способствуют протеканию важнейших химических реакций, поддерживающих жизнь в нашем теле.

Они выполняют роль катализаторов, ускоряют огромное количество биохимических реакций в организме человека.



Они нужны для того,

Витамины – важнейшие необходимые компоненты для жизни человека. Это то, что заводит механизм жизнедеятельности человека и всего живого мира в целом.



## Беседа с детьми на тему:

### «Зачем нам нужны витамины»

Подготовила воспитатель:

Асхабова Халимат

с.Сергокала



## Беседа с детьми «Зачем нам нужны витамины?»

**Цель:** дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

**Материал:** картинки продуктов питания для игры «Где ты, витаминка?», корзинки с фруктами и овощами.

**Воспитатель:** – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*) А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин **А** – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин **В** – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.



## **Физминутка "Обжора"**

**Один пузатый здоровяк** (Округлое движение обеими руками вокруг живота)

**Съел десяток булок натошак** (Выставить перед собой все пальцы)

**Запил он булки молоком**, (Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

**Съел курицу одним куском**. (Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

**Затем барашка он поджарил** (Показать указательными пальцами рожки)

**И в брюхо бедного направил** (Погладить живот)

**Раздулся здоровяк как шар**, (Изобразить в воздухе большой круг)

**Обжору тут хватил удар**. (Ударить слегка ладонью по лбу)

Третий это витамин **С** – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина **С**, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин **С** содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина **С** в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин **D** – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин **D** встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин **D** содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин **E** – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин **E**? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

**Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.**

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. *(Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).*

**Игра «Где ты, витаминка?»**

**Воспитатель:** - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (**A, B, C, D, E**). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Молодцы! Вы отлично все запомнили!





