**[Беседа с детьми «Витамины необходимы каждому человеку для здоровья»](http://vospitateljam.ru/konspekt-besedy-s-detmi-starshego-doshkolnogo-vozrasta-vitaminy-dlya-zdorovya/" \o "Конспект беседы с детьми старшего дошкольного возраста )**.

**Цель:** Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**1. Учить детей различать витаминосодержащие продукты.  
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.  
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Ход беседы**

Витамины — это полезные вещества, которые необходимы для поддержания здоровья. Большинство из них не могут синтезироваться в организме самостоятельно — мы получаем их вместе с пищей. Поэтому сбалансированное питание — это не только оптимальное содержание белков, жиров и углеводов, но и насыщенность продуктов незаменимыми питательными веществами.

## Зачем нужны витамины

Витамины необходимы для правильной работы организма, его здоровья и активности в любом возрасте. Недостаток полезных веществ оказывает влияние на функционирование органов и систем, а также отражается на защитной функции иммунитета. Человек чувствует упадок сил, чаще болеет, сталкивается с проблемой потери волос и сухостью кожи.

Группы витаминов и их назначение:

1. Витамин A. Помогает иммунной системе бороться с инфекциями, обладает противовоспалительными свойствами, поддерживает здоровье кожи и слизистых, важен для нормального зрения.
2. Витамины группы B. Всего их 8, и у каждого свои свойства. Например, B3 принимает участие в выработке гормонов, B7 регулирует уровень глюкозы, B9 нужен для правильного протекания беременности и развития плода.
3. Витамин C. Поддерживает иммунитет, ускоряет заживление ран, участвует в синтезе коллагена, который нужен для упругой кожи и густых волос.
4. Витамин D. Необходим для здоровья зубов, костей, мышц, защищает от простуды и вирусов, важен для правильного обмена веществ.
5. Витамин E. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, оберегает кожу от солнечных ожогов. Является антиоксидантом, то есть замедляет старение.
6. Витамин K. Способствует правильной работе почек, отвечает за свертываемость крови, защищает от развития остеопороза.

Это лишь основные функции витаминов. Их значение в организме невозможно переоценить. Они участвуют практически во всех процессах: от выработки гормонов до регуляции аппетита, также помогают усваивать минеральные вещества, например, железо, кальций.

Малое поступление одного витамина часто приводит к недостатку другого. Это зачастую сопровождается плохим самочувствием, усталостью, раздражительностью. В итоге может повыситься риск развития заболеваний.

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть здоровым?  
- А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)  
- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей)  
- Правильно, нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.  
- А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей)  
- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

- Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

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

- Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.  
- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)  
- Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей)  
- Да, это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

-Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей)  
- Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей)  
- Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

- Следующий витамин В. Витамин В способствует хорошей работе сердца, его можно найти в рисе, изюме, орехах, бананах, печени.

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся витамины.

Итог: мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна – витаминная еда!