

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению  
развития детей»

Минутки здоровья с детьми разновозрастной группы (от 3 лет до  
5 лет)

**«О пользе витаминов»**

в рамках Всероссийской акции «Будь здоров», приуроченной к  
Всемирному дню здоровья



Подготовила: воспитатель  
разновозрастной группы  
(от 3 лет до 5 лет)  
Иванова Алёна Владимировна  
662830, Красноярский край  
Ермаковский район, п.Ойский  
пер.Майский, 3

Апрель, 2025г

**Цель:** знакомство детей с пользой витаминов.

**Задачи:**

- 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;

**Материал:** картинки продуктов питания для игры «Где ты, витаминка? », настольные игры по теме.

**Ход:**

– Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам?

(ответы детей) А почему так полезны овощи, фрукты? (ответы детей) Правильно!

- 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.

**Физ.минутка "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)

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 Е** – 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 Е? 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?»**

- Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, Е) . Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем? Молодцы! Вы отлично все запомнили!

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitiye-rechi/2018/02/16/beseda-o-polze-vitaminov-i-dlya-cheloveku>

