

В ГОСТЯХ У ДОКТОРА ПИЛЮЛЬКИНА

ЦЕЛЬ: Дать детям понятие, что такое витамины и какую пользу они приносят.

Ведущий: Ребята, сегодня к нам в гости пришёл доктор Пилюлькин. Он не будет ставить вам уколы, не будет давать горькие капли и таблетки. Он расскажет вам, что такое витамины.

Пилюлькин:

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

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным. Витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут *витамины*, необходимые для растения вещества. Их принято обозначать буквами: *А, В, С, Д, РР, Е*. количество поступающих в наш организм витаминов зависит от времени года.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью).

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1-2 таблетки в день). Витамины нужны всем: и детям, и мамам, и папам, и бабушкам, и дедушкам. Зимой надо употреблять витамины, как необходимую добавку к пище.

И сейчас вам в детском садике дают булочку, в которой есть витамины, кисель с витаминами. В продуктах содержится очень много витаминов. В молоке, яйцах, хлебе, печени – *витамин В*; в кукурузе – *витамин Е*; в печени, рыбе, молоке – *витамин Д*. Вот почему вам в детском саду очень часто варят каши, дают овощи, отвар шиповника. И не дают газированную воду, чипсы и кириешки.

В конце занятия дети рисуют полезные продукты.