**Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для того чтобы усваивалась пищи, чтобы мы меньше болели, лучше работали, и конечно чтобы росли. У каждого витамина есть свое название, и они обозначаются буквами.

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

Витамины нужны для того чтобы мы были здоровы и сильными 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.

**Ведущий 1**

Ребята, сейчас мы с вами посмотрим, в каких продуктах находятся витамины.

**Слайд 4 (Видео 1)**

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Первый витамин А. Посмотрите, в каких продуктах живет этот витамин.

Морковь, картофель, перец, тыква,

**Слайд 6**

петрушка, помидор, горошек, абрикос,

**Слайд 7**

дыня, виноград, арбуз, персик, яблоко.

**Ведущий 1**

**Слайд 8**

Витамин А укрепляет наш иммунитет, помогает не болеть. Нужен для того, чтобы животик не болел. Витамин А помогает нашей коже – чтобы все ранки быстрее заживали, поддерживает здоровыми наши волосы, улучшает зрение, помогает нам расти и нашим зубкам.

**Ведущий 2**

**Слайд 9**

Второй витамин В.Витамин В содержится в таких овощах как капуста помидоры, картофель, свекла.

**Слайд 10**

В таких фруктах как яблоки, виноград, арбуз, бананы.

**Слайд 11**

Также витамин В содержится в грецком орехе, хлебе, мясе и рисе.

**Ведущий 1**

**Слайд 12**

Витамин В укрепляет нашу нервную систему, то есть помогает нам быть в хорошем настроении и не уставать, помогает нашему организму справляться с болезнями, помогает нам иметь красивую кожу, а нашим глазкам хорошо видеть, улучшает работу мозга.

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

**Витаминные загадки.**

А сейчас немного отвлечемся и будем отгадывать загадки, о продуктах в которых содержаться витамины.

Яйцо – такой кружок,  
Есть в нём белок, а есть - …

(желток).  
  
Салат заправить им так классно!  
Вкусно растительное… (масло).  
  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи… (любить).  
  
Должен есть и стар и млад

Овощной всегда…(салат).

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый…(сок).

Я расти быстрее стану.

Если буду, есть…(сметану).

Знай, корове нелегко

Делать детям…(молоко).

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета).

**Ведущий 1**

**Слайд 14**

Молодцы, вы отлично справились с загадками. Ребята, теперь мы будем знакомиться с фруктами и овощами, в которых находиться витамин С. Это такие фрукты как апельсин, лимон, мандарины, ананас.

**Слайд 15**

В ягодах - смородине, малине, клубнике.

**Слайд 16**

Витамин С содержится также в овощах – капусте, помидоре, чесноке, луке.

**Слайд 17**

Витамин С важен для роста, восстановления костей, зубов, кожи, защищает наш организм от разных болезней, помогает нашему иммунитету.

**Ведущий 2**

**Слайд 18**

Следующий витамин D. Больше всего витамина D мы получаем от солнышка, поэтому мамы всегда говорят, что деткам нужно гулять на свежем воздухе и под солнечными лучами.

**Слайд 19**

Но он находится и в продуктах, таких как капуста, морковь, картофель, молоко,

**Слайд 20**

рыба, курица, в яйцах, твороге. Этот витамин очень полезен для костей и зубов, чтобы они были прочными.

**Ведущий 1**

**Слайд 21**

Витамин Е содержится в капусте, зелёном горошке, кукурузе, растительном масле,

**Слайд 22**

орехах, молоке, помидорах, шиповнике.

Витамин Е помогает иммунитету защищать наш организм от вирусов, помогает нам быть энергичными, веселыми и не уставать.

Ребята, давайте посмотрим мультфильм о пользе витаминов. **Слайд 23 (Видео 2)**

**Ведущий 2**

**Слайд 24**

**Игра «Где ты, витаминка?»**

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, в каких продуктах находятся какие витамины.

Итак, какие витамины находятся в яблоке (А, В)

в помидоре (А)

в лимоне (С)

в морковке (А, D)

в капусте (В, С, D)

в мандаринах (С)

в арбузе (А, В)

в молоке (D)

в картофеле (А, D)

в клубнике (С)

С какими витаминами мы сегодня познакомились, назовите их *(А, В, С, D, E)*. Для чего нужны витамины? *(Ответы детей)*

Молодцы! Вы отлично все запомнили!

**Ведущий 1**

**Слайд 25**

Ребята, теперь вы знаете, как важно есть много фруктов и овощей, ведь в них содержатся разные витамины – А, В, С, D, Е, которые помогают нашему организму, расти и быть здоровым! Но вы должны знать, что эти витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах, поэтому очень важно кушать все, что дает вам мама и в детском саду.

**Слайд 26**

Спасибо за внимание, до новых встреч.

Витамины я люблю, быть здоровым я хочу! : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.