

## **О витаминах и микробах.**

Каждый год зимой приходим.

Заставляем всех чихать.

Вам здоровье мы попортим.

Всех загоним мы в кровать! (микробы).

В подготовительной группе «Непоседы» в игровой форме прошла беседа по теме «О витаминах и микробах». На встречу пригласили медицинскую сестру детского сада Камалтдинову Лилию Ахметовну.

С детьми вспомнили о том, что один из лучших способов профилактики – это мытье рук с соблюдением определенных правил. Эта несложная процедура способна защитить от опасных заболеваний, ведь именно через грязные руки микробы-возбудители попадают в наш организм. Тоже самое можно сказать о носовом платочке. Он необходим при кашле, чихании. Также лук и чеснок ( а дети их не очень любят) очень полезны . Они уничтожают микробы разных болезней. Поэтому чаще нужно употреблять в пищу.

Лилия Ахметовна подробнее рассказала о витаминах А, В, С. Маленьким первооткрывателям больше, чем взрослым, необходимы витамины. Например, «А» нужен для зоркости глаз, формирования скелета, нормального роста, Витамины группы «В» также немаловажны. Их первичные полезные свойства – это поддержание умственной деятельности. Отсюда следует огромное количество энергии для всяких повседневных ребяческих дел и делишек. Его недостаток проявляется в повышенной утомляемости и раздражительности. Витамин «С» – главный защитник иммунной системы ребенка, в том числе и от аллергических реакций. В большом количестве содержится в сладком перце, шиповнике, рябине, свежей капусте, помидорах, моркови, картофеле, цитрусовых, киви. «D» – отвечает за нормальное развитие скелета. Получить в достаточном количестве его можно из таких продуктов, как молоко, печень, жирные сорта рыбы, яйца. В конце беседы детям была предложена игра «Полезно-вредно», в которой подвели итог занятия.

Подготовила воспитатель: Цимбал Р.С.



