

Родительское собрание в форме «Круглого стола» в старшей группе.

«Здоровый образ жизни в семье. Поговорим о витаминах»

Цель: Формировать потребности в ЗОЖ. Закрепление и расширение знаний о влиянии витаминов на здоровье человека.

1. Выступление воспитателя «Витамины и их роль в жизни ребенка»

2. Викторина

3. Веселые задания «Поговорим о витаминах»

Материал: Свежие овощи, фрукты. Доски разделочные, ножи, шпажки, салфетки, жетоны, карточки для конкурсов.

Воспитатель:

За миллиарды лет существования на земле природа создала множество удивительных творений, но самым поразительным ее изобретением остаются витамины. Эти крохотные молекулы приводят в движение обмен веществ в организме человека.

Роль витаминов в жизни человека несложно понять из самого их названия. Первая часть слова – *vita* – переводится с латыни, как «жизнь».

Витамины обладают поистине чудодейственными свойствами. Эти крохотные гномы включают в работу обмен веществ.

Например, в крови плавает атом цинка- абсолютно мертвый , как и положено металлу. Но как только этот атом соединяется с молекулой витамина, он в течении одной миллиардной доли секунды оживает. На поверхности и внутри триллионов клеток нашего тела находится множество атомов металлов и других элементов, которым нужны только витамины, чтобы ожить. Это похоже на то. Как иссушенная солнцем почва пустыни жаждет дождя, чтобы на несколько часов пустить обильные ростки.

Клетки нашего тела постоянно нуждаются в витаминах, которые им требуются не раз в неделю или даже в день, а каждый час, каждую минуту, каждую секунду. Именно поэтому природа, самый гениальный изобретатель всех времен, создала для витаминов курьерскую службу. В желудочно-кишечном тракте они усваиваются намного быстрее, чем любые другие питательные вещества, и прямым путем через кровь направляются в клетки. Поэтому витамин С, играющий в нашем организме первую скрипку, усваивается уже слизистой оболочкой рта, чтобы как можно быстрее вступить в действие. Он имеет особое значение для нервов, психики, просто для хорошего настроения. Человек получает большинство витаминов с пищей, потому что наш организм способен синтезировать только некоторые из них, и то, в недостаточных количествах.

Но все мы знаем, что если нам не хватает витаминов, возникает – авитаминоз.

Авитаминозом в быту называют витаминную недостаточность, в ее, не самой острой, но тоже очень неприятно форме. Она вызывается несбалансированным питанием и строгими диетами.

Но я не собираюсь вам читать лекцию обо всех витаминах и их пользе. Это займет слишком много вашего драгоценного времени, которое вам необходимо для общения с вашими любимыми детками. Просто на столах у вас лежат

памятки-подсказки, которые вы потом будете использовать и за нашим круглым столом во время игр, и в дальнейшем дома(я надеюсь) при подборе питания для ваших деток.

Сегодня мы проверим ваши знания о витаминах, их роли в жизни человека. Предлагаю разделить на две команды.

I задание «Представление» .

Команды должны придумать название и девиз команды.

II задание: Викторина «Угадай витамин».

1. Он же ретинол, необходим для хорошего зрения, иммунитета и красоты кожи и волос. (Витамин А) .

2. Из 13 известных науке витаминов этот самый знаменитый. Основная функция витамина – повышение устойчивости организма к инфекциям и защита стенок сосудов от повреждений. Помогает он и работе иммунной системы – стимулирует синтез интерферонов — белков, которые борются в организме с вирусами. А еще его считают сильным антиоксидантом. (Витамин С) .

3. Этот витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Его нередко называют «женским витамином». Он защищает организм от преждевременного старения и помогает родить здорового малыша. (Витамин Е)

4. Этот жирорастворимый витамин важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а так же для профилактики и лечения остеопороза. (Витамин Д)

5. Какой витамин содержится в этих продуктах?

- яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. (Витамин Е) .

- ржаной хлеб, салат, морковь, дрожжи, картофель. (Витамин В) .

- черная смородина, шиповник, красный перец, апельсин, клюква, капуста, помидоры, зеленый лук. (Витамин С) .

6. Выберите нужное:

- в каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом в самом большом количестве:

в хлебе

в печени

в молоке (В печени) .

7. действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин – какой?

витамин А

витамин С

витамин Д

витамин Е (Витамин Д)

8. как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С:

варить,

запечь в кожуре,

поджарить (запечь в кожуре) .

III задание «Найди витамин» .

Каждая команда получает карточки с витаминами и карточки с названиями продуктов, в которых находятся эти витамины.

А: морковь, помидор, печень, жирный творог, молоко,

С: овощи, фрукты, черная смородина, шиповник, перец болгарский, лимон, капуста.

Д: молоко, яйца, жирная рыба, сыр, печень трески, солнце, рыбий жир.

В1,В2,В3,В5,В6,В12: печень, миндаль, лосось, творог, говядина, шпинат, яйцо, грецкий орех, неочищенные крупы.

IV задание «Угадай пословицу»

В здоровом теле здоровый дух.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чеснок да редька - так и на животе крепко.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Яблоко на ужин и врач не нужен.

Пословицы разрезать на части, родители должны собрать.

VI задание «Витаминный шашлычок»

Предложить родителям из приготовленных фруктов сделать витаминные шашлычки.

VII задание «Угадай на вкус»

Папам завязывают глаза и предлагают определить по вкусу фрукт.

Заключительная часть.

Определение победителей... В нашей группе победила дружба.

В конце собрания раздали анкеты «Ваше мнение о собрании»

Памятка-подсказка

Витамин А – источник молодости.

Положительное воздействие на кожу, слизистые оболочки, зрение, улучшает иммунную систему, память, ногти, волосы, рост.

Продукты:

Морковь, телячья печень, шпинат, тыква, папайя, зеленая листовая капуста, брокколи, дыня, помидор, абрикос, персик, зеленый горошек.

Витамин С - основной антиоксидант.

Борьба со свободными радикалами, укрепление иммунитета, прочность сосудов и тканей, устойчивая нервная система, здоровые десны, усвоение жиров, эластичные волосы. Концентрация внимания, крепкий здоровый сон, преодоление стрессов.

Продукты

Бузина, киви, черная смородина, ягоды шиповника, лимон, кольраби, свекла, лук, капуста, ежевика, апельсины, помидоры, яблоки.

Витамин Д - солнечный элексир.

Образование костей, здоровые зубы, кальциевый баланс, устойчивая нервная система, активная мышечная деятельность, здоровое сердце, синтез гормонов, нормальное кровообращение, выведение свинца из организма, устойчивая нервная система.

Продукты

Рыбий жир, сельдь, макрель, лосось, сардины в масле, тунец, молоко, неочищенные пшеничные зерна, яйцо, печень.

Витамины группы В

Углеводный и жировой обмен, усвоение белка, функции пищеварительного тракта, деятельность сердца, энергия для клеток мозга и нервов, баланс натрия и калия в клетках, состояние кожи, жизнерадостность, оптимизм и т.д.

Продукты

Пивные дрожжи, неочищенные крупы, грибы, курага, сыр, желток, печень, форель, соевые бобы, шпинат и т. д.