Алексеева Маргарита Алексеевна

Воспитатель

Филиал №3 МАДОУ «Верхнекетский детский сад»

п. Белый Яр Верхнекетского района Томской области

**Беседа «Полезные продукты»**

**Программные задачи:** закрепить знания детей о продуктах питания и  их значении для человека,  о понятиях «правильное», и «здоровое питание». Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход беседы**

**Воспитатель**: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной,

полезной и здоровой пище.

- Но с начало подумайте и ответьте, может ли человек прожить без еды? (*Ответ детей*).

**Воспитатель**: Какое- то время может, но не долго. Поэтому, чтобы человек рос, развивался, ему нужно каждый день принимать пищу, воду.

**Воспитатель**: А чем может питаться человек? *( ответ детей*)

**Воспитатель:** Правильно, любому живому организму нужно питание. Как только питание прекращается, организм слабеет. И не важно, кто это: человек или насекомое. Всем нужна пища, т.к в продуктах содержится огромное количество питательных веществ, без которых живой организм не может расти и развиваться.

**Воспитатель**: Ребята, а кто из вас знает, кроме продуктов, где ещё встречаются питательные вещества? *(витамины*)

**Воспитатель**: Да, конечно. Продукты содержат тоже много витаминов. И у каждого витамина свое имя и домик, где они живут.

**Д/игра «Витаминный домик»**

*( с использованием интерактивной доски)*

**Воспитатель**: Я предлагаю вам распределить продукты по нужным домикам. (*на доске изображены домики с написанными на них витаминами: А, В, С. Рядом изображены различные продукты. Дети перетягивают продукты к нужному домику)*

**Воспитатель**: Ребята, а у вас есть любимая еду? (*ответы детей)*

**Воспитатель**: Я тоже очень люблю сладкое. А как вы думаете, полезно ли есть такую пищу? *(ответы детей)*

**Воспитатель**: Что может произойти, если есть только сладкое или соленое? *(ответы детей)*

**Воспитатель**: Правильно, чтобы наш организм чувствовал себя хорошо, ему требуется здоровая и полезная пища. Такие продукты называют «полезными», а питание «здоровым»

**Воспитатель:** Хотели бы вы знать, как можно больше о полезных продуктах? (*ответы детей)*

**Воспитатель**: Ну, тогда закончите мое четверостишье словом, которое, как вы считаете, является полезным продуктом.

-Готовы?( *ответы детей)* Слушайте внимательно.

|  |  |
| --- | --- |
| Должен есть и стар и млад  Овощной всегда *(****салат)*** | Будет строен и высок  Тот, кто пьет фруктовый *(****сок)*** |
| Знай, корове нелегко  Делать детям *(****молоко)*** | Я расти, быстрее стану,  Если буду, есть *(****сметану)*** |
| Он на грядке вырастает,  Никого не обижает.  Ну, а плачут все вокруг,  Потому что чистят**. *(лук)*** | У красавца-толстяка  Ярко-красные бока.  В шляпе с хвостиком синьор —  Круглый спелый. ***(помидор****)* |
| Под землею подрастала,  Круглой и бордовой стала.  Под дождем на грядке мокла  И попала в борщ к нам. ***(свекла)*** | Растут на грядке елочки,  Не колют их иголочки.  В земле запрятан ловко  Их корешок. *(****морковка)*** |
| Ждём обеденного часа.  Будет жаренное **– *(мясо)*** | Мясо, рыба, крупы, фрукты –  Вместе все они – *(****продукты****)* |
| Нужна она в каше, нужна и в супы,  Десятки есть блюд из различной *(****крупы)*** | Ешьте овощи и фрукты-  Это лучшие продукты.  Вас спасут от всех болезней.  Нет вкусней их и (***полезней)*** |

**Воспитатель**: Молодцы! Правильно подобрали слова.

А вы принимаете в пищу эти продукты? *(ответы детей).*

**Воспитатель**: Ну, а теперь предлагаю немного отдохнуть

**Физминутка**

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи | *наклониться вниз, достать до пола руками (огород)* |
| и фрукты | *выпрямиться, потянуться руками вверх (сад)* |
| Полезные  продукты. | *погладить правой рукой по животику, затем левой рукой* |
| в огороде | *наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках* |
| и в саду | *выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду* |
| для еды я их найду | *погладить правой рукой по животику, затем левой рукой* |

**Воспитатель**: Молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Для этого нам нужно разделиться на 2 команды.

Посмотрите, на каждом стульчике прикреплен кружок определенного цвета. У кого красный кружок-это 1 команда. У кого желтый – вторая.

***Игру «Полезные и вредные продукты».***

**Воспитатель**: А теперь посмотрим, какая команда найдет больше полезных продуктов и положит их себе в корзинку

*(на подносе лежат картинки: рыба пирожное, яйца, конфеты, овощи, лимонад, фрукты, чипсы, творог, хот-дог, каша, йогурт, овощи, фрукты. Дети выбирают полезные продукты и кладут себе в корзинку. Выигрывает та команда, где все продукты полезные)*

**Воспитатель**: Теперь я уверена в том, что вы знаете, какие продукты полезны для вашего здоровья. Хочется верить в то, что вы будете беречь свой растущий организм и придерживаться только здорового питания. Обещаете? (*ответы детей)*

**Итог**

**Воспитатель**: Ребята, о чем мы сегодня говорили? *(ответы детей).*

**Д /задание**

**Воспитатель**: Предлагаю дома с мамами смастерить книжку-малышку о полезных и вредных продуктах и организовать выставку ваших книг