

## Беседа с детьми «Вредная и полезная пища»

### Цель:

формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.

### Задачи:

1. Формировать знания детей о правильном и рациональном питании.
2. Познакомить детей с понятием «витамины».
3. Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.

### Материал:

иллюстрации овощей и фруктов, вредной пищи, кукла, тарелочки (зеленая и красная)

### Ход беседы.

- Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съесть целую коробку конфет за раз? (Нет, нельзя.)

- Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда? (Чтобы расти, быть сильным и здоровым) . Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы. - Как вы думаете еда нужна чтобы расти? А чтобы быть сильными и здоровыми?

- А вся ли еда полезна для нашего здоровья. (Нет, не вся еда полезна для здоровья) .

- Да вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? (Овощи, фрукты, каша) .

- Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины. Сейчас я расскажу, какие витамины для чего нужны. Витамин А важен для зрения. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Витамин В нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе. Витамин С помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые (апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине. Витамин Д помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире. Воспитатель показывает называемые продукты на картинках.

- Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода это полезные продукты? (Нет, это вредные продукты) .

- Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть можно заболеть, как сестренка Маши.

- Теперь, дети, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую мы положим полезные продукты, а в красную вредные.

Воспитатель приглашает детей к столу где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по-очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. Воспитатель вместе с детьми разбирает, правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, воспитатель помогает ему и просит повторить.

- Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Маша говорит вам «спасибо» за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть