

Беседа о здоровой пище.

Задачи:

Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитывать у детей внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

картинки с изображением продуктов питания : рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;

муляжи или свежие овощи и фрукты : картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

карточки с изображением витаминов А, В, С, и на них продукты в которых содержится данный витамин.

Ход беседы:

1.Воспитатель: Ребята, сегодня мы, поговорим о том, как надо кушать, и какие продукты полезны для здоровья, поговорим о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Воспитатель: Какое - то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому живому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание, которое мы получаем, употребляя различные продукты.

2.Воспитатель: Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

Воспитатель вызывает по очереди трех детей, и они показывают на картинке витамины и называют продукты, в которых они имеются.

3.Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости, торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы.

Воспитатель: Заболят не только зубы, но и желудок, кишечник. Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите больше узнать о здоровом питании? Тогда отгадайте загадки.

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)

Знает твердо с детства Глеб На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи – Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа- Будет жареное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы, Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты – Вместе все они – (продукты)

Воспитатель: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

4.Воспитатель: Ребята, представьте перед собой горячий борщ или суп, чтобы он остыл, давайте подуем на него.

Проводится дыхательная гимнастика «Остудим борщ»

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: Вот наш борщ и остыл.

Ребята, а молоко вы любите пить?

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

Дети: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

5.Воспитатель: Да, молодцы ребята. У меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят, чтобы быть сильными и здоровыми. Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

Игра «Полезные и неполезные продукты»

6. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

Ребята, вам понятно? Вы все запомнили?

7.Воспитатель: Ребята, подведем итоги нашей беседы. Назовите, какие продукты надо есть, чтобы вырасти здоровым?

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фрукты, молоко, сметану, творог, кашу.

Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.