

## Конспект беседы в подготовительной к школе группе «Поговорим о правильном питании»

### **Цель:**

Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.

Учить детей принимать участие в групповом разговоре: внимательно слушать, отвечать на вопросы, инициативно высказываться на темы из личного опыта, активизировать имеющиеся знания, самостоятельно рассуждать.

#### Развивающие:

Развивать мышление, внимание, память, наблюдательность, способность анализировать, связную речь.

#### Воспитательные:

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение выслушать товарища.

Воспитывать культуру питания.

**Предварительная работа:** Беседы с детьми о правильном питании, изобразительная деятельность (рисование любимых блюд), чтение художественной литературы.

#### **Материалы и оборудование:**

- Презентация, ролик «Пчелка Умняша»
- рисунки с изображениями любимых блюд; мяч.

### **Ход беседы**

#### **1. Введение в игровую ситуацию.**

Воспитатель: - Ребята, сегодня мне на электронную почту пришло письмо от космонавтов. Они спрашивали меня про вас. Про то, как вы готовитесь к школе. Про то, как вы питаетесь и занимаетесь ли вы спортом? А ещё, мечтаете ли вы быть космонавтами? Я обещала им, что спрошу у вас про всё это и пришлю им фото одного из наших занятий.

- А теперь скажите, кто бы хотел быть настоящим космонавтом? (ответы детей)

- А что для этого нужно? Правильно! (делать зарядку, заниматься спортом, правильно питаться)

#### **2. Основная часть.**

Воспитатель: Ребята, сегодня с вами мы поговорим о полезной и вредной еде, потому что еда очень важна для нашего здоровья.

Воспитатель: 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.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Воспитатель: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. 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. Не все продукты, которыми **питается человек**, полезны для **здоровья**. Правильное **питание – условие здоровья**, неправильное – приводит к болезням.

Какая же еда является полезной, а какая вредной для нашего организма? Разобраться в этом нам помогут Никита, Милана и пчелка Умняша, к которым мы сейчас отправимся в гости.

(Дети смотрят видео)

Вопросы к просмотренному ролику:

Для чего человеку нужна еда?

Что такое – витамины?

Что обозначает слово «витамины» с латинского языка? (Жизнь)

Во всех продуктах есть витамины?

Какие продукты являются вредными для человека? (Сладости, чипсы, газированные напитки)

Что будет, если есть много сладостей? (Будут болеть зубы)

Правильно, ребята, а ещё может начаться аллергия или диабет, тогда сладкое вообще нельзя будет есть, и придётся долго лечиться.

А если часто есть чипсы и пить газированные напитки, то будет болеть живот, потому что вредные вещества, которые есть в них, разъедают желудок.

В каких продуктах содержатся витамины? (В овощах, фруктах, молоке)

Воспитатель: Правильно, ребята. Но пчёлка Умняша рассказала нам не о всех продуктах, которые полезны для нашего организма. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть **здоровым и сильным**? (Ответы детей)

Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? (В них есть **полезные вещества, витамины**).

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (*мёд, гречка, геркулес, изюм*). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (*рыба, мясо, яйца, орехи*). А третьи — фрукты и овощи — усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное **здоровье**.

Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред **здоровью человека**, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

Воспитатель: Как вы помните, ребята, пчёлка Умняша сказала, что в полезных продуктах есть витамины. А какие витамины вы знаете? (Ответы детей).

- Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д, Е. (Показ презентации) Читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать такие буквы.

**Витамин А** – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, тыкве, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке. Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

**Витамин В** - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивлениe организма к различным болезням. Его много в семенах подсолнуха, в печени, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

**Витамин С** – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

**Витамин Д** - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

**Витамин Е** – оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печени, кукурузе.

Мы с вами предпочитаем любимые блюда, но не забывайте: чтобы быть сильным и здоровым, красивыми и умными, надо питаться разнообразной пищей, а не только тем, что нравится.

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании.

### **Викторина «Знатоки» (вопросы)**

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

### **Физкультминутка «Испечем пирожки»**

Мы печем пшеничные  
Пирожки отличные.  
Тесто замесили,  
Сахар не забыли,  
Тесто скалкой раскатали,  
И ничуть мы не устали.  
Взяли ложку с творогом,  
Пирожок – за пирожком.  
Ну-ка, печка,  
Дай, пирожкам местечко.

### **Дидактическая игра «Что это?»**

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните **правила правильного и здорового питания:**

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Затем дети показывают рисунки, которые сами нарисовали и рассказывают о своих любимых блюдах, объясняют, почему именно они им нравятся.

### **3.Рефлексия.**

Воспитатель: Сегодня, ребята вы были очень внимательными и активными, правильно отвечали на вопросы и выполняли задания.

- Что нового и интересного вы узнали?

- Какие моменты вам больше понравились и почему?

Выполняйте правила питания, и вы будете всегда бодры, здоровы и у вас всегда будет хорошее настроение.

**Падалка Е.В., воспитатель**