МДОУ Детский сад № 29

***Беседа о здоровом питании***

Выполнила:

Воспитатель

Небогина Ольга Евгеньевна

Ярославль
2023

***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 отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

***Пособия и материалы:*** картинки с изображением продуктов питания *(рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты)*; муляжи *(картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград);* карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты, в которых имеется данный витамин.

***Ход разговора:***

***Воспитатель:*** Ребята, сегодня наша беседа пойдет 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 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.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

***Дети:*** Витамины.

***Воспитатель:*** 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)*

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

*(ответы детей)*

 ***Воспитатель:*** Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

***Дети:*** Заболят зубы.

***Воспитатель:*** Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется *«правильным»,* или *«здоровым питанием».*

Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

***Дети:*** Да.

***Воспитатель:*** 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 жаренное *(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?

***Физминутка***

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились. Завертелись, завертелись

И остановились.

***Воспитатель:*** Ребята, представьте перед собой горячий 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 суп и остыл. Ребята, а молоко вы любите пить?

***Дети:*** Да, любим

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

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

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

***Игра «Полезные и неполезные продукты»***

***Воспитатель:*** Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долгое время.

***А вот Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:***

1. Главное не переедайте.
2. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Не надо есть жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей много, а здоровье одно.

***Воспитатель:*** Ребята, назовите, какие продукты надо есть чтобы вырасти здоровым?

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

***Воспитатель:*** Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.