



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №182»
(МБДОУ «Детский сад №182»)

Беседа
«Правила здорового питания»
в подготовительной к школе группе



Барнаул

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, фрукты.

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. А сейчас проведем блиц – опрос.

1. Где начинается первичная обработка пищи? (*в ротовой полости; во рту*)

2. Загадка: белые силачи рубят калачи, а красный говорун подкладывает. Что это? (*зубы и язык*)

3. Что вырабатывают слюнные железы? (*слюну*)

4. Для чего нужна слюна? (*для смачивания пищи*)

5. Где начинается процесс пищеварения? (*в желудке*)

Молодцы!

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. Воспитатель: У меня есть еще одно задание для вас. Отгадайте загадки о продуктах:

1. Сам он сладок, да пузат.

Полосат его халат.

Воробью наверняка

Не проклюнуть толстяка. (*арбуз*)

2. Каждый листик – как ладошка,

Схож он с бусами немножко.

Был зеленым, а поспел он –

Стал янтарным, красным, белым.

(*виноград*)

3. Сидит бабка на грядке

Вся в заплатках.

Кто ни взглянет –

Всяк заплачет. (*лук*)

4. Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (*репка*)

5. Хоть он совсем не хрупкий,

А спрятался в скорлупку.

Заглянешь в серединку –

Увидишь сердцевинку.

Из плодов он тверже всех,

Называется...(*орех*)

6. Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем – гладко,

Откусишь – сладко. (*яблоко*)

7. Раскололся тесный домик

На две половинки.

И посыпались в ладошки

Бусинки – дробинки. (*горох*)

8. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява,

Кто любит щи –

Меня в них ищи. (*капуста*)

7. 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.

ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. Никогда не переедать.

2. Тщательно пережевывать пищу.

3. Не употреблять очень горячую пищу.

4. Не злоупотреблять сладостями, жирной, соленой и острой пищей.
5. Больше есть зелени, овощей, фруктов
6. Ужинать за 2 часа до сна.
7. Ешьте в одно и то же время свежеприготовленную пищу.

Ребята, вам понятно? Вы все запомнили?

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

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

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