

Беседа

Тема: **ЗДОРОВЬЕ В САДУ и НА ГРЯДКЕ**

Цель: формировать отношение к правильному питанию как составной части здорового образа жизни.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмем микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а, правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью правильно подобранных продуктов питания можно предупредить любые болезни. Здоровый образ жизни - это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще питание, потому что «мы - это то, что мы едим». Так говорится в поговорке.

Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты.

Итак, чтобы вы были здоровы, надо употреблять больше в пищу...
(Витамины, фрукты и овощи.)

Вы уже догадались, что беседовать мы будем сегодня о витаминах, которые содержатся в ягодах и фруктах; о том, как правильно питаться, чтобы не болеть.

II. Основная часть.

1. Викторина.

1) Какие овощи и фрукты рекомендуется употреблять людям с пониженным уровнем зрения и почему? (*Морковь содержит витамин А, а черника - органические кислоты, влияющие на улучшение зрения.*)

2) Чем полезна облепиха? (*Витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран.*)

3) Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.

(Лук.)

4) От каких болезней вы лечитесь соком лука? *(От насморка - сок с сахаром и маслом, от кашля - сок с медом и сахаром.)*

5) Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивают гирлянды «связки из лука, чеснока»? *(Запах (фитонциды) лука и чеснока убивает бактерии.)*

6) Эти разные листочки

Лечат сердце, лечат почки,

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

(Петрушка.)

7) Этот плод - аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки - деликатес,

Диетическое блюдо –

От болезней всех! Ну, чудо!

(Тыква.)

8) Листья - будто кружева,

Украшение для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И все от воспаления.

(Укроп.)

9) Эти листья и плоды

Содержат фитонциды.

Для кулинарии и врача

Они незаменимы.

Источник витамина С –

От кашля избавление.

Те разноцветные плоды –

Лечение с наслаждением.

(Смородина.)

10) Эти вкусные плоды
Всем знакомы с древности.
Все, кто ели, не болели,
Зубы белые блестели,
Малокровие, ожирение
Побеждают они, без сомнения.
Вкусны варенье, сок, пюре.
А дерево растет у нас во дворе.
(*Плоды яблони.*)

- После нашей викторины очень хочется, ребята, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите, и знали, какие витамины в них содержатся.

Физкультминутка

-Если мы едим подземные части растений - надо присесть, если едим надземные части растений - встать во весь рост и вытянуть руки вверх.
(*Морковь, огурец, капуста, буряк, баклажан, чеснок, помидор.*)

III. Заключительная часть.

1.Игра «Экскурсия в поликлинику».

Дети - «врачи», а учитель - «больной», обращается с жалобами к ним, а дети отвечают.

а) Что нужно делать, если в городе эпидемия гриппа? (*Есть лук, чеснок.*)

б) Помогите вылечить насморк. (*Сок свеклы, моркови, лука закапывать в нос.*)

в) Сколько раз в день надо есть, чтобы режим питания был правильным?
(*5раз.*)

г) Что надо употреблять в пищу каждый день, чтобы быть здоровым?
(*Овощи и фрукты.*)

д) Что надо пить на ночь? (*Кефир.*) Почему?

2. Стихотворение.

Овощи и фрукты любят все на свете.
Бабушки и дети секреты знают эти.
Виноград и вишня лечит все сосуды,
Абрикос - от сердца, груша от простуды.
Апельсин, как витамин, знают все, незаменим.
Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!

