**Конспект беседы «Полезная и вредная еда»**

**для детей средней группы**

**Цель:**

формирование элементарных представлений о [здоровом образе жизни](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovoe-pitanie).

**Задачи:**

1. Формирование знаний детей о правильном и рациональном питании.

2. Закрепить у детей понятие «витамины».

3. Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.

**Материал:**

иллюстрации овощей и фруктов, вредной пищи, кукла, тарелочки (зеленая и красная)

**Ход беседы.**

Помни истину простую —

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней — лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

(Л. Зильберг)

(Дети сидят полукругом на стульчиках. Стук в дверь. Заходит кукла Маша)

В - Ребята, сегодня к нам в гости пришла кукла Маша, а пришла она не просто так, а спросить у нас совет. У ее младшей сестренки разболелся живот, потому что она съела целую коробку конфет. Ребята, можно ли съедать целую коробку конфет за раз?

Д- (Нет, нельзя.)

В - Давайте вместе с вами разберемся, какая пища полезная, а какая вредная и подскажем Маше, как вылечить сестренку.

В - Ребята, как вы думаете, зачем человеку нужна еда?

Д- Чтобы расти, быть сильным и здоровым. Если дети затрудняются ответить, задать наводящие вопросы.

В - Как вы думаете еда нужна чтобы расти?

Д- чтобы быть сильными и здоровыми?

В - А вся ли еда [полезна для нашего здоровья](https://www.maam.ru/obrazovanie/polezno-vredno).

Д- Нет, не вся еда полезна для здоровья.

В - Да вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете?

Д- Овощи, фрукты, каша.

В - Да эти продукты очень полезны, потому что в них находятся витамины. Сейчас я расскажу, какие витамины для чего нужны.

**Дидактическая игра «Правильно-неправильно»:**

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

В- Витамин А важен для зрения. Он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Витамин В нужен нашему сердцу. Он находится в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе. Витамин С помогает бороться с простудой. Он содержится в цитрусовые (апельсинах, лимонах, капусте, луке, редисе, смородине. Витамин Д помогает укреплять наши кости. Он находится в рыбе и рыбьем жире.

**Физкультминутка.**

Будь здоров.

Рано утром просыпайся, - ходьба

Себе, людям улыбайся, - махи руками

Ты зарядкой занимайся - повороты

Обливайся, вытирайся - махи руками

Всегда правильно питайся - ходьба.

Аккуратно одевайся, в садик смело отправляться!

В - Вот сколько много полезных продуктов я назвала. А теперь подумайте, шоколадки, чипсы, газированная вода это полезные продукты?

Д - Нет, это вредные продукты.

В - Да, ребята, эти продукты вредны для здоровья. Если много их есть можно заболеть, как сестренка Маши.

Звенит колокольчик

В - Теперь, давайте немного поиграем. У меня на столе есть зеленая тарелочка и красная. В зеленую, мы положим полезные продукты, а в красную вредные. Воспитатель приглашает детей к столу, где заранее разложены картинки с продуктами. Дети берут по две картинки, по-очереди подходят к столу, решают в какую тарелку положить картинки. Когда все картинки разложены, дети садятся на стульчики. Воспитатель вместе с детьми разбирает, правильно ли разложены картинки, если нет, просит детей объяснить почему, мотивирует детей давать полный ответ. Если ребенок не может сформулировать полный ответ, воспитатель помогает ему и просит повторить.

В - Молодцы, ребята, теперь Маша и мы узнали, какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие наоборот вредные. Маша говорит вам «спасибо» за помощь, она обязательно передаст своей сестренке, что нужно есть, чтобы быть здоровым и не болеть