

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад №15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского
муниципального образования Северский район



БЕСЕДА

с детьми старшего возраста

«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО ПИТАНИЯ»

Воспитатель: Велиева Алла Викторовна

2016 год

Задачи:

Обучающие: закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Девочка Цифрулька (из картона); корзина с муляжами овощей и фруктов; «Волшебное дерево» с картинками, на которых изображены продукты; слайды о витаминах; мультимедийное оборудование.

Содержание беседы:

Утром, детей в группе встречает Девочка Цифрулька с корзиной овощей и фруктов. Она сообщает ребятам, что на ее планете такого нет, и она не знает, что с этим можно делать. Цифрулька просит, ребят помочь ей разобраться с предметами.



Ответы детей

Воспитатель: Правильно, ребята, это овощи и фрукты, которыми мы питаемся. Но не только овощами и фруктами питается человек. Ему нужны и другие продукты питания. А какие? Как вы думаете?

Ответы детей

Воспитатель: Я Вам предлагаю отгадать загадки: Хотите попробовать?

1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый. Он и черный, и белый, А бывает подгорелый. *(Хлеб)*
2. Белая водица. Всем нам пригодится. Из водицы белой, Все, что хочешь, делай: Сливки, простоквашу. Масло в кашу нашу. Творожок на пирожок, Кушай, Ванюшка, дружок! *(Молоко и Кефир)*
3. Может разбиться, может и вариться, если хочешь — в птицу может превратиться *(Яйцо)*
4. Бел, как снег, в чести у всех. В рот попал, да там и пропал! *(Сахар)*

Воспитатель: Молодцы, ребята, отгадали все загадки.

А скажите, пожалуйста, все отгадки, как можно назвать одним словом.

Дети: Продукты.

Воспитатель: Ребята, а что может случиться, если человек не будет есть?

Ответы детей.

Воспитатель: Какое - то время, человек может не есть, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать.

А чем питается человек?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто еще на нашей планете питается?

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?

Ответы детей.

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 имя, и домик, где они живут. Хотите с некоторыми и познакомиться?



Предложить ребятам, рассказать о том, что они любят кушать.

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.



Воспитатель: Ребята, для того, чтобы быть: здоровыми, сильными, умными, ловкими- нужно вовремя просыпаться, умываться, обязательно чистить зубы, делать утреннюю гимнастику, улыбаться и очень важно правильно питаться.

Что значит правильно питаться?

(Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

– Какие полезные продукты вы знаете?

Ответы детей

Воспитатель: Ребята, у меня есть «Волшебное дерево». Что у дерева необычное?

Дети: Вместо листьев на нем продукты.

– На этом дереве разные продукты. Есть полезные продукты и вредные для организма. Мне нужно все вредные продукты убрать с дерева, чтобы на нем остались только полезные. Ребята, вы хотите мне помочь?



В

Воспитатель: Молодцы, ребята, с заданием мы справились. Скажите, для чего человеку необходима полезная еда?

Дети: Чтобы расти, развиваться, думать, хорошо видеть, реже простужаться, чтобы жить.

Воспитатель: Правильно ребята.

Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть.

Чтоб расти и развиваться – нужно правильно питаться.

Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб красивыми остаться, нужно правильно питаться.

Быть счастливым, не болеть, никогда чтоб не стареть.

Долго жить, не огорчаться – нужно правильно питаться.

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании

Я предлагаю вспомнить **правила правильного и здорового питания:**

-Перед едой - мой руки с мылом.

-Во время еды не разговаривай.

-Ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу.

-Не передай! Ешь в меру!

-Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

-Фрукты и овощи надо хорошо мыть.

-Соблюдай режим питания.

Воспитатель: Вот, ребята, мы и помогли Цифрульке разобраться. Для чего нужны нам фрукты и овощи, и вообще продукты питания.

Цифрулька: Спасибо, ребята! Теперь я знаю всё о правильном, здоровом питании и что наше здоровье полностью зависит от питания и режима дня.