

Конспект беседы о здоровом образе жизни по теме

«Здоровое питание. Витамины».

Подготовила и провела: воспитатель средней группы

Тиханова Елена Николаевна



Цель: рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Беседа строится в форме диалога, при необходимости воспитатель комментирует и корректирует ответы детей

Ход беседы:

Воспитатель: «Ребята, вы любите вкусно поесть? Скажите, а полезная еда всегда бывает вкусной? Что значит «полезная еда»?»

Далее воспитатель рассказывает о том, что такое полезная еда о значимости этой еды в жизни каждого человека. Далее воспитатель рассказывает о том, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

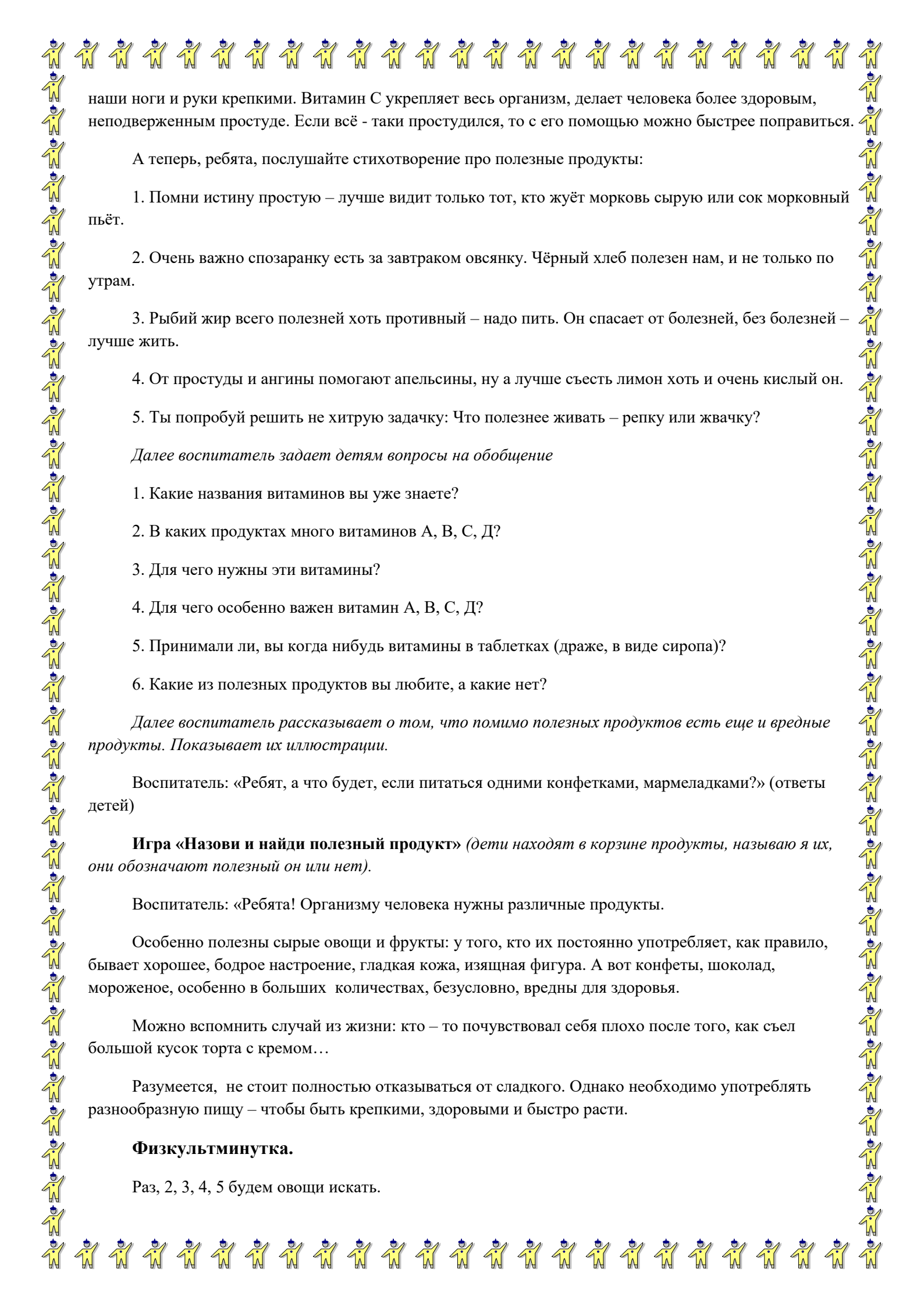
Вопрос: «Ребята, а вы знаете, что такое витамины?»

В конце обсуждения обобщение: есть полезные и очень полезные продукты. В очень полезных витаминах есть витамины. Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С.

Воспитатель: «Дети! Давайте разучим стишок про витамины: Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С». (Л. Зильберг)

Вопрос: «Какой витамин находится в чёрном хлебе, в морковке, в лимоне, в чёрной смородине и т. д.» (ответы детей).

Воспитатель: «Ребята! Витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, витамин Д делает



наши ноги и руки крепкими. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простуде. Если всё - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

А теперь, ребята, послушайте стихотворение про полезные продукты:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
2. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.
3. Рыбий жир всего полезней хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.
4. От простуды и ангины помогают апельсины, ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.
5. Ты попробуй решить не хитрую задачку: Что полезнее живать – репку или жвачку?

Далее воспитатель задает детям вопросы на обобщение

1. Какие названия витаминов вы уже знаете?
2. В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д?
3. Для чего нужны эти витамины?
4. Для чего особенно важен витамин А, В, С, Д?
5. Принимали ли, вы когда нибудь витамины в таблетках (драже, в виде сиропа)?
6. Какие из полезных продуктов вы любите, а какие нет?

Далее воспитатель рассказывает о том, что помимо полезных продуктов есть еще и вредные продукты. Показывает их иллюстрации.

Воспитатель: «Ребят, а что будет, если питаться одними конфетками, мармеладками?» (ответы детей)

Игра «Назови и найди полезный продукт» (дети находят в корзине продукты, называю я их, они обозначают полезный он или нет).

Воспитатель: «Ребята! Организму человека нужны различные продукты.

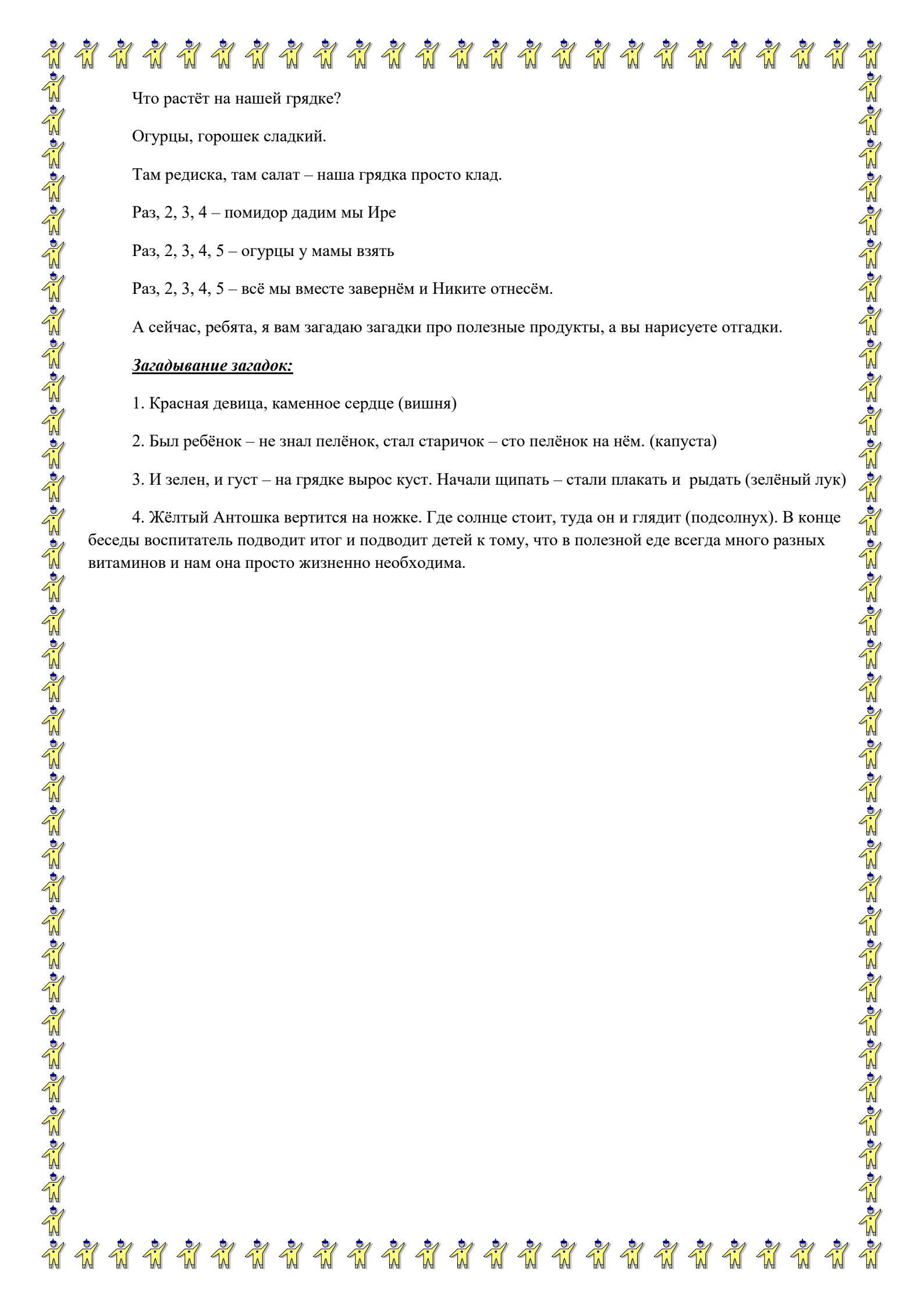
Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья.

Можно вспомнить случай из жизни: кто – то почувствовал себя плохо после того, как съел большой кусок торта с кремом...

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

Физкультминутка.

Раз, 2, 3, 4, 5 будем овощи искать.



Что растёт на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий.

Там редиска, там салат – наша грядка просто клад.

Раз, 2, 3, 4 – помидор дадим мы Ире

Раз, 2, 3, 4, 5 – огурцы у мамы взять

Раз, 2, 3, 4, 5 – всё мы вместе завернём и Никите отнесём.

А сейчас, ребята, я вам загадаю загадки про полезные продукты, а вы нарисуете отгадки.

Загадывание загадок:

1. Красная девица, каменное сердце (вишня)

2. Был ребёнок – не знал пелёнок, стал старичок – сто пелёнок на нём. (капуста)

3. И зелен, и густ – на грядке вырос куст. Начали щипать – стали плакать и рыдать (зелёный лук)

4. Жёлтый Антошка вертится на ножке. Где солнце стоит, туда он и глядит (подсолнух). В конце беседы воспитатель подводит итог и подводит детей к тому, что в полезной еде всегда много разных витаминов и нам она просто жизненно необходима.