

**Конспект: «Беседа о правильном питании»
для детей старшего дошкольного возраста**

Цель. Формировать культуру здорового питания дошкольников.

Задачи. Продолжать знакомить детей с витаминами и их значением в жизни человека. Закрепить знания детей о полезной и здоровой еде, о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; продолжать учить выбирать самые полезные продукты. Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать сознательное отношение к выбору продуктов питания.

Материал: муляжи овощей, фруктов, карточки витаминов А, В, С, Д, ИКТ.

Ход развлечения:

Воспитатель.

Здравствуйтесь ребята! Сказав «здравствуйтесь», мы желаем друг другу крепкого здоровья.

Наш праздник собрал друзей:

Доброжелательных гостей

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Он спасет от всех болезней.

Наш праздник сегодня пройдет под девизом: «Мы здоровью скажем: «ДА!»

Воспитатель: Сегодня к нам в гости пришел Здоровейка.

Здоровейка. Ребята, наш праздник посвящен вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Здоровейка: Какое -то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день есть – питаться. А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи, хлеб.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Здоровейка: 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? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

Дети: Витамины.

Здоровейка: В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя и домик где он живет. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С, D.

1. Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

2. Витамин А нужен для зрения.

Помни истину простую- лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьет.

3. Витамин В помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

4. Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный-надо пить,

Он спасет от всех болезней

Без болезней лучше жить.

5. Витамин C укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Здоровейка:

Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно питаться!

А сейчас давайте поиграем

Игра на внимание «*ДА и НЕТ*».

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «*да*» - в ладоши хлопни,

Если «*нет*» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (*да*)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (*да*)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (*нет*)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (*да*)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (*нет*)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (*да*)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? *(нет)*
Овощей растет грядда, овощи полезны? *(да)*
Сок, компоты на обед пить полезно детям? *(да)*
Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? *(да)*
От гриппа и ангины нас спасают витамины. *(да)*
Будем кушать лук, чеснок – нас простуда не найдет *(Да)* Лишь
полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы
здоровы? *(да)*

Здоровейка. а теперь отгадайте мои загадки.

Неказиста, шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

«Ну рассыпчата, вкусна!» *(Картошка)*

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. *(Лук)*

Не корень, а в земле,

Не хлеб, а на столе.

И к пище приправа,

И на болезни управа. *(Чеснок)*

Расту в земле на грядке,

Красная, длинная, сладкая. *(Морковь)*

Весной повисло –

Все лето кисло.

А сладким стала-

На землю упало. *(Яблоко)*

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики,
А с далекой Африки. (*Апельсин*)

Летом рад я свежей
Ягоде медвежьей.

А сушеная в запас
От простуды лечит нас. (*Малина*)

На болоте, на логу,
Витамин зарыт в снегу. (*Клюква*).

После каждой загадки Здравейка показывает рисунки- отгадки.

Воспитатель. Вот и приближается наш праздник к концу. Все встаем в веселый хоровод.

Хоровод «Огородная-хороводная»

Здравейка. Вы ребята много знаете о вкусной и здоровой пище. Желаю вам расти крепкими, здоровыми. А мне пора с вами прощаться. Я хочу угостить вас вкусными яблоками. (*Здравейка угощает детей, прощается и уходит.*)