**Беседа с воспитанниками старшей группы на тему :**

**«Полезная и вредная еда**»

Цель: Формировать представления детей о здоровом образе жизни, о правилах здорового питания.

Задачи:

Образовательные: - расширять представления детей о **вредной и полезной пище**, и еѐ необходимости для жизнедеятельности организма

человека, формировать представление о правильном питании, познакомить с понятиями: *«здоровая пища»*, *«****полезные продукты****»*, *«****вредные продукты****»*.

Развивающие: - развивать умения выбирать продукты питания, **полезные для здоровья**.

Воспитательные: - воспитывать интерес к своему организму, желание заботиться о своѐм здоровье, воспитывать положительное отношение

к **полезным** и отрицательное отношение к **вредным продуктам питания**, воспитывать культуру питания, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Демонстрационный материал:

предметные картинки с изображением продуктов питания.

Вводная часть. Ребята, я рада видеть вас в *«Школе здоровья»*. Давайте повторим девиз нашей школы: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»*.

Дети садятся за столы лицом к доске.

А тему **занятия**, ребята, вы узнаете, если отгадаете загадки.

1. Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый, Он и чѐрный, он и белый, А бывает подгорелый. *(Хлеб)*
2. С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто… *(молоко)*.
3. С виду он как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нѐм **полезный** витамин - Это спелый. *(апельсин)*.

Как можно назвать все эти отгадки, что это? *(Продукты питания)*.

Сегодня мы поговорим о здоровой пище, и научимся выбирать **полезные продукты питания**.

Беседа

Не все продукты, которыми питается человек, **полезны для здоровья**.

Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к

болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей)* Правильно, фрукты, овощи,

молочные продукты, мясо, яйца. А почему именно их? *(В них есть* ***полезные вещества****, витамины)*.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать *(мѐд, гречка, геркулес, изюм)*. Другие помогают строить организм и сделать его более

сильным *(рыба, мясо, яйца, орехи)*. А третьи — фрукты и овощи —

усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями. Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье. А вот и наши витаминки:

Витамин А

Помни истину простую – Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьѐт. Витамин В

Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб **полезен нам**, И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего **полезней**, Хоть противный – надо пить Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых **вредных** микробов и разных болезней.

Кроме **полезных** и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные **вредные вещества**, химические добавки и могут принести **вред здоровью человека**, а особенно ребѐнка. Это жирная, острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты.

А давайте с вами поиграем в игру: если я буду говорить про **полезную еду**, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос *«Да»*, если про **вредную— отвечайте** *«Нет»*.

* Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

* Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?
* Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

* Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

-Съесть мешок большой конфет - это **вредно**, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда**, на столе у нас всегда!

А раз **полезная** еда - Будем мы здоровы? Дети *(хором)*: Да!

Вопросы к гостям и детям:

* Что понравилось сегодня на **занятии**?
* Что было самым интересным?
* Назовите пожалуйста *«****полезные****»* продукты для детского организма?
* Назови *«****вредные****»* продукты для детского организма?

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко

поддаѐтся болезни. А хорошее настроение и улыбка - как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго вам всем здоровья!