

Беседа с детьми средней группы на тему: «Витамины – наши друзья»

Цель: Формирование у детей среднего дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Формировать потребности к здоровому образу жизни.
- Учить детей определять свое настроение и выражать его мимикой и жестами.
- Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для жизни человека, о наличии витаминов в овощах, фруктах и других продуктах питания.
- Воспитывать чувство сопереживания и заботы.

Материал: кукла Незнайка, картинки с изображением овощей, фруктов и продуктов питания. Клей, салфетки, ножницы.

Предварительная работа: чтение книг, рассматривание иллюстраций, беседы о ЗОЖ, заучивание пословиц, поговорок.

Ход беседы.

Воспитатель. Ребята, давайте поздороваемся друг с другом.

А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «Здоровья желаю». Русская народная поговорка говорит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А какое настроение у вас сегодня?

Ответы детей: хорошее, веселое, бодрое, радостное.

Воспитатель. Я очень рада, что вы можете радоваться и предлагаю вам выбрать кружок вашей радости, а затем рассказать какого цвета ваша радость.

Дети выбирают и рассказывают

Воспитатель. Покажите лицо вашей улыбки, грусти, удивления, радости. Когда человек здоров он улыбается. Давайте вспомним пословицы о здоровье.

«В здоровом теле - здоровый дух»

«Здоровье - дороже золота»

«Чистота - залог здоровья»

Стук в дверь, входит Незнайка.

Незнайка: Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел только все вкусное: пирожное, конфеты, пил пепси-колу. Но мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста разобраться, что мне нужно кушать, чтобы не болеть!

Воспитатель. Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Присаживайся. Скажите, что вы любите кушать больше всего?

Ответы детей.

Воспитатель. А как вы думаете, есть ли разница между «вкусным» и «полезным»?

Ответы детей.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах?

Ответы детей.

Воспитатель. Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д. Например, витамин «А» - очень важен для зрения, витамин «В» способствует хорошей работе сердца, витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, а если все-таки заболели, то с его помощью можно быстро поправиться.

«Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С.»

Воспитатель. Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?

Ответы детей.

Воспитатель. Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь Незнайка, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

Воспитатель. А сейчас мы с вами отдохнем и поиграем в игру «Как живешь?»

(дети отвечают и выполняют имитационные движения на слова «Как живешь?») - Вот так!

(показывают большой палец).

Как плывешь? - Вот так! (плавательные движения).

Как бежишь? - Вот так! (показывают бег).

В даль глядишь? - Вот так! (показывают).

Машешь вслед? - Вот так! (показывают).

Ждешь обед? - Вот так (рука под щеку).

Утром спишь? - Вот так! (показывают).

А шалишь? - Вот так! (надувают щеки и хлопают по ним руками).

Незнайка. Какие молодцы, ребята! Вы такие веселые, наверно правильно питаетесь. Вы теперь знаете, какие продукты полезные, а какие вредные, но я еще не запомнил.

Воспитатель. Хорошо. Незнайка, не переживай так, ребята тебе помогут. Правда, ребята? Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево.

(на столе карточки с разными продуктами, дети выбирают карточки с полезными продуктами и вывешивают на дерево).

Воспитатель. Почему на дереве выросла морковь? (она полезна для глаз). Чем полезно молоко? (витамин Д укрепляет кости). Чем полезен лимон? (витамин С чтобы не болеть). Почему надо есть черный хлеб? Почему на дереве яблоко?

Незнайка: Запомнил, запомнил, вот теперь запомнил. Спасибо, вам ребята, теперь я думаю, у меня будет все в порядке.

Воспитатель. Лишь полезная еда на столе у нас всегда. А полезная еда - будем мы здоровы?

Дети: Да!

Воспитатель Молодцы! Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. Я предлагаю вам сделать стенгазету «Витамины –наши друзья». Но прежде чем приступить к работе вспомним правила работы с ножницами. (Ответы детей).

Итог беседы:

Что нового узнали? Что было самым интересным?

Незнайка благодарит, прощается и уходит.