**Конспект беседы в средней группе «Беседа о вкусной, полезной и здоровой пище».**

**Задачи:**

Обучающие: Закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека.

Развивающие: Развивать любознательность, знать продукты здорового питания.

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

Оборудование:

муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

Д/ игры: *«Собери урожай»*, *«Варим компот и щи»*, *«Разложи по корзиночкам»*

Активизация словаря: полезные продукты, витамины, питательные вещества.

**Ход беседы:**

Воспитатель: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной, полезной и здоровой пище.

Как вы думаете, человек может прожить без еды?

Дети: Ответ детей.

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

А чем питается человек?

Дети: ответ детей. *(Мясо, рыба, молоко, овощи)*.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

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

Ребята, кто знает, что такое витамины?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: Витамины это питательные вещества. В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик, где они живут. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С.

(На доску выставляются картинки с продуктами питания. Воспитатель называет витамин – и говорит, в каких продуктах он существует).

Воспитатель: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

Дети: ответы детей

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое, чипсы, газировку, поп-корн.

Дети: ответ детей *(Заболят зубы)*.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять здоровую и полезную пищу, Это называется *«полезными продуктами»* или *«здоровым питанием»*.

*(дети рассматривают картинки –здоровая и вредная еда)*

Ребята, хотите побольше узнать о полезных продуктах?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков. А отправимся мы с вами на *«поезде здоровья»*

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

В страну Здоровячков везут они ребят».

Воспитатель: Ну, вот и страна Здоровячков.

Первая станция *«Варилкина»*, д/и *«Свари щи и компот»*

Воспитатель:

Какую еду нам готовят повара в детском саду?

Ребята, нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, компоты, котлеты и щи.

Воспитатель: ребята знают, из каких овощей готовится щи и компот? Сейчас мы проверим. Дидактическая игра *«Свари щи и компот»*.

Наш поезд отправляется дальше.

Следующая станция *«Тарелкина»*

Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране Здоровячков. Сейчас мы с вами поиграем в дидактическую игру *«Полезные тарелочки»*.

Следующая станция *«Корзинкина»*, д/и *«Разложи по корзиночкам»*

Ну, молодцы ребята! Теперь я знаю, что вы будете правильно питаться есть только полезные продукты и сохраните свое здоровье надолго.

Малоподвижная игра *«Огуречик»*.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стране Здоровячков.

Дети: Рыбу, мясо, cалат, овощи, фрукты, молоко. сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут обратно в группу компанию ребят». Спасибо всем!