

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №3 «ЛУЧИК»
города Дубна Московской области

ВИТАМИННАЯ СЕМЬЯ

БЕСЕДА ДЛЯ ДЕТЕЙ
(СТАРШАЯ ГРУППА)



Воспитатель: Туголукова А.В.

Витаминная семья

ЦЕЛЬ:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни;
- воспитание способности к согласованному взаимодействию;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

ОБОРУДОВАНИЕ: плакаты с изображением овощей, плакаты о витаминах, рисунки, муляжи овощей и фруктов, овощи и фрукты, свежие и вареные для салата, кухонный инвентарь.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ребята, кто-то к нам стучится в дверь. Откройте, пожалуйста. А это к нам пришла Осень.

Здравствуй, Осень!
Здравствуйте, дети!
Осень, что ты нам принесла?

Я вам принесла «Письмо» и свои дары, но сначала отгадайте, пожалуйста, мои загадки (прилагается).

Осень уходит, оставляет свои овощи и фрукты.

Воспитатель прощается с осенью и говорит, что осень принесла нам для чего-то овощи, фрукты и письмо.

Давайте, дети прочитаем его и читает ребенок (Настя или Дима).

ПИСЬМО.

Здравствуйте, друзья! Это вам пишет Семен. Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я люблю: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!»

Беседа о том, как плохо быть больным? Почему? Как выздороветь? Игровое действие. Воспитатель подзывает к себе детей и спрашивает: « Кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?»

Дети: Солнце, воздух и вода! Наши лучшие друзья!

Дети (поочередно)

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем!

Воспитатель: Проверим! Значит, возьмем за правило:

Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать,
Душ прохладный принимать,
Спортом заниматься,
Водю закаляться.

Как следует поучиться -
И так всему научиться.

Мы предлагаем всем: Владе, Семену, Диане, Ире, которые часто болеют, начинать день с зарядки. Дети, еще, что мы делаем, чтоб поддержать наш организм всегда крепким и здоровым?

Ответы детей: занимаемся физкультурой и спортом, оздоровительным бегом, посещаем бассейн, ходим босиком, загораем. Употребляем в пищу овощи и фрукты, свежими принимаем витамины, чеснок, лук, пьем отвары трав и плодов.

Воспитатель: Несмотря на это, некоторые дети осенью склонны к болезням. Почему?

-Потому что, не все люди закаленные, одеваются не по сезону, постоянные дожди, холодные ветра, липкий снег. Осенью начинается грипп. Это инфекционное заболевание, которое сопровождается высокой температурой.

Еще какие признаки гриппа вы знаете?

Ответы детей (чихание, кашель, боль в суставах, головная боль).

Можно ли при гриппе ходить в садик?

Почему? (можно заразить других, могут быть осложнения, если не прививаться от гриппа)
А вот наши ребята не болеют!

Как уберечь себя от болезней? День особенный у нас! День здоровья без прикрас! Будем многому учиться: как здоровыми нам быть, фрукты овощи, как мыть. . .

Помогает ли нам «зеленый огород» на окне? Да!

Как?

Ответы детей (зеленый лук, чеснок круглый год).

Есть ли витамины в них?

Конечно!

А что такое витамины и минеральные вещества?

Витамины – это органическое вещество, первоисточником которого обычно служат растения, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма, а также препарат, содержащий такие вещества. (С.И. Ожегов)

Витамины могут ли принести вред?

Ответы детей (нужно употреблять в определенном количестве, иначе можно отравиться).

Могут принести вред, если увеличить дозу?

А как природа помогает поддерживать наше здоровье в порядке?

Ответы детей.

Воспитатель (стоит перед детьми у стенда)

Детский сад, где наши дети
Очень весело живут,
Теплым солнышком налиты,
Свежим дождиком умыты,
В гости фрукты и овощи идут.

Осень нам принесла овощи, фрукты. А мы про них чуть не забыли. Что же мы будем делать с ними? Почему?

Воспитатель: дети, а хотите приготовить витаминный завтрак, используя лук, чеснок со своего огорода. Зеленая аптека помогает поддерживать наше здоровье, а наши любимые цветы, выделяют нам кислород, который так необходим нашему организму. Итак, цветы, зеленая аптека, закаливающие процедуры улучшают наше настроение, мы становимся **ДОБРЫМИ**.

МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

А теперь, давайте дружно, за работу. Приготовим витаминный салат из свежих овощей и фруктов; винегрет из вареных овощей.

Назовите, пожалуйста, какие продукты нужны для салата «Витаминный».

Какие продукты нужны для винегрета?

Итак, дети приступаем к делу. Мы сегодня становимся волшебными поварами.

Давайте коротко вспомним правила на всю жизнь.

С чего нужно начать?

Помыть руки, надеть фартуки, приготовить рабочий инвентарь и т.д. – ответы детей.

Правила безопасности при работе с острыми предметами – дети называют.

А теперь за работу!

Ребята по выбору, распределяют работу. Начинается дружная работа. Дети охотно помогают друг другу (резать, крошить, складывать и т.д.)

Попутно вспоминают загадки об овощах, пословицы, поговорки о труде.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ТРУДЕ.

1. Скучен день до вечера, коли делать нечего.
2. Умелые руки – не знают скуки.
3. Делу время – потехе час.
4. Кто трудится, у того все сбудется.
5. Без труда и рыбку не вытащишь из пруда.
6. Сделал дело – гуляй смело.
7. Кто не работает, тот не ест.
8. Работа не волк – в лес не убежит.
9. Один за всех, все за одного.

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно. Если каких-то витаминов не хватает в организме, то начинаются сбои. Например, нехватка витамина «Е», что наблюдается у большинства людей нашего региона, приводит к нарушению роста, к снижению умственных способностей. Поэтому используют морскую капусту и йодированную соль, которую мы припасли для нашего салата. Несмотря на разные вкусовые пристрастия, каждому человеку и особенно ребенку, необходимо разнообразное питание. Разнообразная пища – залог того, что организм получит необходимые вещества.

Люди употребляют овощи, фрукты свежими, сушеными, консервированными.

Интересно послушать сообщение, как сделать запасы витаминов на зиму?

Снег летает за окном,
Ягод нет в саду пустом...
Снег для ягод – не беда,
Мы попросим их сюда.
В добрых банках за стеклом
Дышат ягоды теплом...

Воспитатель помещает на стенд картинки, на которых нарисованы разные банки с вареньем, компотами:

Они зимой для деток
Сохраняют лето,
И хранят они нам всю
Витаминную семью!

Вот вишня в сахаре, на диво!
Вот маринованная слива!
И клубника есть на льду,
И смородина в меду...

Виноградный сок хорош –
Словно летом солнце пьешь!..
Пусть зима идет сюда
Белыми снегами,
Наши ягоды всегда дружат с малышами.

Издавна на Руси квасили капусту. В квашеном виде капуста не только хорошо сохраняется, но главное в ней сохраняются витамины. Знаменитый английский мореплаватель Джеймс Кук вез с собой на корабле 60 бочек квашеной капусты. Именно благодаря квашеной капусте, которую ели Кук и его спутники, они были здоровы и выдержали испытания на своем пути. Теперь-то мы знаем, что не потерять бодрость и сохранить здоровье отважным мореплавателям помогли, содержащиеся в квашеной капусте, витамины.

ИГРА «РОМАШКА»

- Кроме этого, овощи еще и лечат. Например, свекла выводит камни. Если в течение длительного времени пить свекольный сок, то камни растворяются постепенно и безболезненно.

- Что и сколько можно есть?

Чемпион среди низкокалорийных продуктов – огурец. Он содержит меньше 12 калорий на 100 грамм. Регулярно включайте его в свое меню.

- Лук репчатый – от всяких болезней.

- Посмотрите, какие витамины находятся в тех овощах, из которых мы приготовили свой салат и винегрет. Они входят в наш рацион, нас лечат и помогают остаться молодыми, здоровыми, крепкими и красивыми.

А теперь приглашаем всех на дегустацию нашего фирменного блюда.

Воспитатель :

Чтобы быть здоровому,
Дары бери садовые!
Витаминная родня –
Дети солнечного дня!
Тот, кто ест моркови,
Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук –
Вырастает быстро вдруг.
Кто капусту очень любит,
Тот всегда здоровым будет.

Далее обращается к детям.
Чтобы это не забыть,
Нужно вместе повторить:
Тот, что много ест моркови...

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!

Воспитатель: Верно! А кто любит, дети лук...

Дети: Вырастает быстро вдруг!

Воспитатель: Так. Кто капусту очень любит...

Дети: Тот всегда здоровым будет!

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила!