**Управление образование**

**администрации Солнечногорского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 14»**

**МО 141570 Солнечногорский район 8-495-546-39-65**

**пгт. Менделеево,** [**mend.school.l@mail.ru**](mailto:mend.school.l@mail.ru)

**ул.Куйбышева, д.14-15**

**Конспект беседы с детьми**

**«Если хочешь быть здоровым,**

**надо кушать хорошо»**

**Подготовила:**

**Воспит.**

**Волкова Е. В.**

**Медсес.**

**Стадольская Т. А.**

**Конспект беседы**

**«Если хочешь быть здоровым,**

**надо кушать хорошо»**

**Задачи:**

* Дать детям знания о витаминах, о том, в каких продуктах они содержатся.
* Рассказать о назначении витаминов для **здоровья человека**, о том, как надо питаться детям, сколько нужно человеку еды, в какое время лучше всего есть.
* Дать понятие *«Меню»*, поупражнять в его составлении.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** - Ребята, вчера я звонила по телефону Ане, **чтобы узнать**, почему её не было вчера в д/с. К телефону подошла её мама и сказала, что Аня опять заболела. Её мама говорит, что и одевает она Аню тепло, и сосульки она не сосёт, и снег не ест, и зарядку по утрам делает. Как вы думаете, почему Аня так часто болеет? *(ответы детей)*. А, может **быть**, ей витаминов не хватает?

А что такое витамины? *(ответы детей)*. *Витамины* — это кирпичики нашего организма. Они помогают нам **быть сильными**, **здоровыми**, красивыми, защищают нас от болезней. И имена у них есть: витамин *«А»*, витамин *«С»*, витамин *«Д»* и т. д.

Как вы думаете, где находятся, *«живут»* витамины? А где их больше всего? *(в овощах и фруктах)*. В моркови, например, живёт много витаминов, которые оберегают наши глаза. Кто ест морковку, у того хорошее зрение. А в лимоне и шиповнике много витамина *«С»*. Он защищает наш организм от различных болезней. Витамины есть не только в сырых овощах и фруктах, но и в блюдах, приготовленных из них.

**Игра *«Назови фруктовые и овощные блюда»*.**

А в какое время года человек употребляет больше всего витаминов? Почему вы так думаете? А где же нам взять витамины зимой? Их можно купить в аптеке, вот в таких баночках. Называются они *«поливитамины»*. На что они похожи? В одной такой горошине есть все витамины, нужные для человека. Кто знает, сколько витаминок нужно употреблять в день? *(1-2 штуки)*.

Но витамины есть не только в овощах и фруктах, но и в различных продуктах. Одни из них питают наш организм энергией. Это такие продукты: масло, мёд, мясо, рыба, разные каши, хлеб. Кого мы называем энергичным человеком? *(того, кто много двигается, много думает и долго не устаёт)*. Как вы думаете, кто у нас в группе самый энергичный? Почему?

Другие продукты помогают строить наш организм, помогают нам расти. Это могут **быть** разные молочные продукты. Какие молочные продукты вы знаете? Как вы думаете, почему в д/с часто дают запеканки, молоко, молочные каши? А что бы вы посоветовали есть человеку, у которого плохие зубы? Почему?

От третьих зависит развитие человека, его защитные силы: это овощи, фрукты, соки. У нас в д/с врач и медсестра, а также повара строго следят за тем, **чтобы** дети регулярно получали все витамины. Они тщательно продумывают, чем будут кормить детей каждый день, какие блюда лучше приготовить. Они составляют меню — перечень блюд, которые будут готовить на завтрак, обед, полдник. Давайте и мы с вами попробуем составить своё меню.

**Д/И *«Составь меню»*.**

**Воспитатель:** - Ребята, сколько раз в день вы едите? *(4)*. Когда вы всегда завтракаете? (обедаете, полдничаете? Вы едите всегда в одно и то же время. Т. е. ваш желудок работает по расписанию. Подходит время обеда или ужина и желудок уже готов к работе. А почему нельзя есть сладости перед едой?

Но важно не только что ты ешь, но и сколько ты ешь. Запомните простое правило: никогда не переедайте. Вспомните, какой сказочный герой не знал этого правила, и из-за этого попал в неприятную историю? А что станет с человеком, который постоянно переедает? *(он начнёт толстеть, станет слабым, может, даже, заболеть)*.

Ребята, у меня есть предложение: давайте напишем Ане письмо, в котором ей дадим совет, что нужно делать, **чтобы меньше болеть**. Что мы ей посоветуем? *(дети вместе с воспитателем составляют письмо)*. В конце занятия угостить детей поливитаминами).