

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению
развития детей»

*Познавательная беседа «Овощи и
фрукты – кладовая здоровья»
в разновозрастной группе*



Составила и провела:
Воспитатель Иванова А.В.

2023г

Цель: формировать представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с полезными свойствами овощей и фруктов.

Ход беседы

Воспитатель:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С ранних юных лет уметь.
Если азбука питания
Привлечёт твоё внимание,
Будешь весел и здоров,
Проживешь без докторов.

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или разрушают то, что дано природой. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание. А для правильного питания нужны полезные продукты. В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы. К сожалению, многие предпочитают полезным совсем другие продукты.

- Сегодня мы будем говорить об овощах и фруктах и о их пользе для человека.

- А почему овощи и фрукты полезны для человека? (В них много полезных веществ.)

- Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи. И пользу овощей заметили уже тогда. Есть много пословиц и поговорок об овощах. Вот некоторые из них:

Лук – от семи недуг.

Лук да капуста лихого не допустят.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Овощи – кладовая здоровья.

- Какие овощи вы знаете? (Ответы детей.)

- Давайте поиграем с вами игру «Разложи по местам овощи и фрукты»

Воспитатель: Молодцы! Все овощи очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

- В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют

целебные свойства овощей: кашницей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов. А лук и чеснок для большинства из нас первые домашние лекарства, когда мы заболеваем простудой и гриппом. Вдыхание паров лука и чеснока хорошо помогает при кашле и ангине. Не зря говорят: «Лук – от семи недугов». Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить игра «Доскажи словечко».

Словно месяц под звездой

Фрукт волшебно-золотой.

Леденец для обезьян.

В жёлтой курточке. (банан) .

На высокой ветке зреет,

Словно лампочка желтеет,

И блестит как после душа.

Ну, конечно, это. (груша) .

Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его. (лимон) .

Гнутся ветки до земли.

Что же мы на них нашли?

Листья будто шапочки,

А под ними. (яблочки) .

Крупных ягод гроздь большая

Сладким соком угощает.

Подарил нам летний сад

Ароматный. (виноград) .

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин –

Это спелый. (апельсин) .

Воспитатель: Что же общего у всех овощей и фруктов? (Витамины.)

«Витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому их нужно постоянно пополнять. Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Воспитатель: Ребята, вы узнали, почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. Конечно, ребята, мы не можем сегодня рассказать обо всех овощах и фруктах. Но хочется, чтобы вы всегда помнили, что от того, что мы едим, зависит наше здоровье.

-Ребята, а теперь давайте с вами сварим суп и компот. (игра свари компот и суп). Вам понравилась наша беседа об овощах и фруктах? (ответы детей).

Источник: <http://www.maam.ru/detskijsad/beseda-s-detmi-ovoschi-i-frukty-poleznye-produkty.html>

ФОТООТЧЁТ

