

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 г. Михайловск
(МКДОУ детский сад № 63)
623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Орджоникидзе
,182-а
тел.(343-98) 27-163 эл.адрес: mbdou-ds63@mail.ru**

Конспект беседы с детьми «Овощи и фрукты — полезные продукты»

Выполнила: Соколова О.А.

г. Михайловск.

Воспитатель: Перед детьми ставится красивая коробка, а в ней находятся картинки овощей и фруктов. Но сначала нужно отгадать загадки или досказать словечко и тогда мы узнаем, что там находится.

Игра « Доскажи словечко»

Что за скрип , что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я **(капуста)**

Словно месяц под звездой

Фрукт волшебнo-золотой.

Леденец для обезьян.

В жёлтой курточке ... **(банан)**.

И зелен , и густ

На грядке вырос куст

Покопай немножко

Под кустом **(картошка)**

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)**.

Он оранжевый , приятный,

Вкусный, запах ароматный,

Сходим быстро в магазин,

Купим круглый ... **(апельсин)**.

Он на солнце греет бок, Дарит нам томатный сок.

Любят люди с давних пор Красный спелый **(Помидор)**

Заставит плакать всех вокруг.

Хоть он и не драчун, а. **(лук)**

Кто в земле укрылся ловко?

Это рыжая **.(Морковка)**

Вот зеленый молодец

Он зовется **(Огурец)**

Воспитатель: Ребята, что мы сейчас с вами называли? (фрукты и овощи) Правильно

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

Воспитатель: Все овощи и фрукты очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей. Но сначала скажите мне, где растут овощи и фрукты.

Беседа с детьми по вопросам:

-Где растут фрукты? (на деревьях, в саду)

-Где растут овощи? (на грядке, в огороде)

(показ картинок с деревом и огородом дети раскладывают карточки с овощами и фруктами)

Воспитатель: Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.) Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

А сейчас послушайте, (показ картин) в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца) .

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек) .

Игра (Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название, но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус,

Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;

Яблоко – сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива – синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик – круглый, сочный, розовый, сладкий.

И так далее.

Воспитатель: Правильно в овощах и фруктах, находятся полезные продукты. 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.

Помните и выполняйте слова пословицы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Итог: О чем мы сегодня с вами говорили?

Где растут фрукты, овощи?

И чем они полезны?

Игра «Полезные и вредные продукты»

Игра «Разбери овощи и фрукты»

Игра «Разложи по цвету»

Игра – эстафета «Варим борщ и компот»

Игра « Овощи и фрукты, Если восп. называет овощ дети приседают если фрукт подпрыгивают на месте»

Игра «Донеси фрукт или овощ»

Игра «Волшебный мешочек»

хоровод