

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Тисульский
детский сад №1 «Колосок»

Беседа
«Правильное питание»
Старшая группа «Веснушки»

Выполнила: Кохторова.А.А.

Утренняя беседа: **Доброе** утро, ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды? (Дети: Нет) Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек? (Мясо, рыба, молоко, овощи.) Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду. Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

Дети: Заболят зубы, станем толстыми.

Воспитатель: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Зарядка по физической культуре.

После зарядки обязательно нужно вымыть руки, шаг

1: закатываем рукавички;

шаг 2: берем мыло;

шаг 3: открываем воду (теплую!);

шаг 4: мочим руки;

шаг 5: тщательно намыливаем руки мылом;

шаг 6: смываем мыло;

шаг 7: закрываем воду;

шаг 8: насухо(!) вытираем руки полотенцем.

Садимся за завтрак.

нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, ложку берем в правую руку (левша в левую), за столом не разговариваем, не балуемся. После приема пищи обязательно берем салфетку и вытираем остатки пищи около рта. После чего дети идут умывать лицо и руки с воспитателем.

1: закатываем рукавички;

шаг 2: берем мыло;

шаг 3: открываем воду (теплую!);

шаг 4: мочим руки;

шаг 5: тщательно намыливаем руки мылом;

шаг 6: смываем мыло;

шаг 7: закрываем воду;

шаг 8: насухо(!) вытираем руки полотенцем.

Дежурные одевают колпачки, фартуки и помогают убирать со стола младшему воспитателю.

Начало занятий. Предложить детям взять свои стульчики и сесть на свои места, напомнить, что нужно сидеть правильно, нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, не крутиться и не баловаться внимательно слушать педагога. Время занятий подошло концу, предложить детям убрать свои рабочие места, поставить стульчики на место (на ковер) и на них присесть, младший воспитатель накрывает стол для завтрака, а мы с ребятами отправляемся мыть руки, при мытье рук мы не балуемся, водой не брызгаемся, а 1: закатываем рукавички;

шаг 2: берем мыло;

шаг 3: открываем воду (теплую!);

шаг 4: мочим руки;

шаг 5: тщательно намыливаем руки мылом;

шаг 6: смываем мыло;

шаг 7: закрываем воду;

шаг 8: насухо(!) вытираем руки полотенцем.

После чего предлагаю детям послушать сказку. Но для начала все садятся на свои места, спинку держим ровно, ноги вместе, ручки на колени. И слушаем внимательно. Сказка «О правильном питании» Жили старик да старуха. У них был деревянный дом, а рядом сад и огород. В саду росли яблони и груши, а на грядках выращивали старики овощи.

Однажды на летние каникулы приехали к ним из города внучка Машенька да внучок Никитушка. Обрадовались старик со старухой и стали готовить обед. И вот на столе уже стоят щи, каша, варёный картофель, овощной салат, тарелка с фруктами и кринка с молоком. Но Никитушка **сказал**, что он не будет есть, ни супы, ни салаты, а только колбасу, чипсы, конфеты и пить кока-колу.

Развели руками старик со старухой, да делать нечего. Пошёл дед в магазин и купил всё, что пожелал внук.

Ест внучок сардельки, да шоколадки и толстеет не по дням, а по часам. А Машенька стариков слушает, овощи да фрукты кушает.

Прошло время. Машенька подросла и окрепла. Здоровый румянец у неё на щеках. А Никитушка стал ленивым, толстым, неповоротливым, да ещё и желудок стал болеть. Тяжело ему стало бегать, да играть с сестрой. Мальчик только лежал, да телевизор смотрел.

Как-то раз приснился Никитушке необычный сон. Идёт он по дорожке, а впереди две двери. На одной из них табличка «здоровая пища», а на другой «вредная еда». Подошёл мальчик к первой двери и слышит за ней звонкий смех детей. Подошёл он ко второй двери, а за ней раздаются стоны и плач. Испугался Никитушка, развернулся и вошёл в первую дверь.

Мальчик увидел полянку, а на ней весёлых детей. Они играли в различные игры. Вокруг полянки росли необычные деревья и кусты. На одних висели хлебные булочки, на других варёные овощи, на третьих свежие овощи и фрукты. Даже были деревья с молочными и кефирными пакетиками. Испорченные продукты падали с деревьев на землю и большие жуки их куда-то уносили.

В этот момент, откуда ни возьмись, подошли к Никитушке Морковь и Капуста. Они улыбнулись мальчику, взяли его за руки и подвели к другим детям. Никитушка стал играть с ними, а потом они все вместе подбегали к деревьям, срывали и кушали полезные продукты.

Проснулся Никитушка и понял, что здоровое питание приносит пользу для организма человека. И решил тогда он, что будет кушать только полезные продукты.

Поговорить с ребятами, о чем была сказка? Задать вопросы по теме?

Предложить детям сыграть в игру «Полезное не полезное» Ребенок должен разложить карточки на игровые поля так: полезные продукты прикрепить на поле, где изображен здоровый улыбающийся зубик, а вредные разложить на игровом поле, где изображен больной плачущий зубик. Малыш должен объяснить свой выбор.

Обед: Дети убирают за собою игрушки, раскладывают все на свои места. Садятся на свои стулья, после чего идем мыть руки

1: закатываем рукавички;

шаг 2: берем мыло;

шаг 3: открываем воду (теплую!);

шаг 4: мочим руки;

шаг 5: тщательно намыливаем руки мылом;

шаг 6: смываем мыло;

шаг 7: закрываем воду;

шаг 8: насухо(!) вытираем руки полотенцем.

После мытья рук, дети садятся на стулья, дежурные одевают фартук, головные уборы (колпаки, чепчики, косынки) и помогают младшему воспитателю (по ее просьбе) после накрытия столов, дежурные снимают с себя фартуки, головные уборы, все ребята берут стулья и садятся за столы, нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, ложку берем в правую руку (левша в левую)

за столом не разговариваем, не балуемся. После приема пищи обязательно берем салфетку и вытираем остатки пищи около рта. После чего дети идут умывать лицо и руки с воспитателем. Берем свои стулья ставим на места, и начинаем готовиться ко сну, вещи должны быть все вывернуты повешены на спинку стула, обувь стоит под стулом, носочки вывернуты и весят на спинке стула. После чего идем в туалет, объясняем детям что мы не балуемся, пользуемся если это не обходимо влажными салфетками или туалетной бумагой, после чего нужно обязательно вымыть руки

шаг 1: берем мыло;

шаг 2: открываем воду (теплую!);

шаг 3: мочим руки;

шаг 4: тщательно намыливаем руки мылом;

шаг 5: смываем мыло;

шаг 6: закрываем воду;

шаг 7: насухо(!) вытираем руки полотенцем.

Заходим в спальню, и начинаем расправление своих кроватей на помнит детям что сначала, мы убираем подушку, после чего складываем покрывала и вешаем его на спинку кровати, откидываем одеяло ложем подушку ложимся, и накрываемся (воспитатель помогает)

Подъём, дети встают идут в туалет, после чего моют руки умываются, причесываются и одеваются, идут заправлять кровати объясняем детям, что нужно правильно заправлять кровать все по этапно, убираем подушку, застилаем одеяло, после чего идет покрывала, и потом уже подушка. (С помощью воспитателя) после чего выходим со спальни садимся на стульчики, дежурные берут одевают фартуки, головные уборы. (помогают младшему

воспитателю) после чего снимают фартуки, головные уборы. И все садиться за столы, нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, ступни ног полностью касаться пола, ложку берем в правую руку (левша в левую)

за столом не разговариваем, не балуемся. После приема пищи обязательно берем салфетку и вытираем остатки пищи около рта. После чего дети идут умывать лицо и руки с воспитателем. Дежурные помогают, младшему воспитателю убрать со стола, одев фартуки, и головные уборы(косынка).

После чего дежурные, снимают фартуки, головные уборы, и садятся на свои места.

Беседа «Витамины и здоровый организм»

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход занятия:

- 1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.
- 2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.
3. Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

Поиграть в игру, «Правила гигиены».

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договариваются, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

Уход домой детей из сада.