

## **Беседа для детей младшей и средней групп**

### **«Таблетки растут на грядке»**

**Цель:** Вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь. Познакомить детей с понятием витамины, их значением для здоровья человека. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры, культурно-гигиенические навыки. Развивать логическое мышление, внимание.

#### **Ход беседы.**

##### **Вводная часть**

*Проблемная ситуация. Интерактив. На экране грустный смайлик с маской на лице.*

**Инструктор по физической культуре** Здравствуйте, ребята. Включила я сегодня ноутбук, а там на экране вот такой грустный смайлик. Ничего не понимаю, что стряслось и куда направляется он...Спросим у него?

**Сюжет 1 на экране** (*смайлик объясняет, что идет в аптеку за лекарствами для себя*)

**Инструктор по физической культуре** Так- так... Когда болеешь надо вызвать врача, только врач может вылечить. Но ты, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, что ты ел в последнее время?

**Сюжет 2 на экране** (*смайлик перечисляет все вредности, что съел*)

**Инструктор по физической культуре** Ребята, что смайлик делал неправильно? (*Нельзя есть много сладкого.*) Какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть? (*Овощи, фрукты, каши, рыбу, пить молоко*) Мы знаем, чем тебе помочь. И совершенно необязательно бежать в аптеку. Ведь на наших грядках растут таблетки! Вот я вам сейчас о них расскажу.

#### **Часть 2**

*Приносит корзинку с овощами.*

##### **Беседа об овощах**

- Посмотрите, что у меня в руках? (*Овощи*). На самом деле, ребята, в корзинке у меня витамины.

- Овощи очень полезны, потому что в них много витаминов. Например, в моркови есть витамин А, который помогает детям расти и укрепляет зрение. В сладком перце есть витамин С, который оберегает детей от простуды.

Чеснок и лук убивают вредных бактерий и помогают нам бороться с болезнями.

Помидоры и огурцы можно встретить в любом доме, в них тоже много витаминов. Ну, а картофель, конечно же, известен всем. Сок картошки очень хорошее средство при болезнях желудка.

А ещё есть на свете овощ, плоды которого самые большие из всех овощей. Этот овощ знают все и его можно увидеть на любом огороде – это тыква. (СЛАЙД)Тыква очищает наш организм, улучшает зрение, лечит печень.

### **Рассматривание, обследование и описание овощей**

**Инструктор по физической культуре достаёт овощи и передает детям.** *Просит каждого ощупать, погладить, осмотреть овощ. Затем, уточнив название овоща, предлагает сказать, какая у него форма (круглая, удлиненная, продолговатая, острая), поверхность (гладкая или шероховатая), какого он цвета и чем пахнет. В заключение осмотра кладет овощи на блюдо. Также идет осмотр остальных овощей. Каждый раз, положив овощ на блюдо, инструктор говорит: «Это тоже овощ, положим его на блюдо к овощам». Когда все овощи будут осмотрены, уточняет, что они обследовали, обращает внимание детей на красоту блюда.*

*Дети рассматривают, называя каждый овощ.*

Овощи растут в огороде на грядке, в них много витаминов, поэтому очень важно есть их круглый год.

### **Игра «Чудесный мешочек»**

Дети узнают овощи на ощупь.

### **Загадки с просмотром слайдов**

А сейчас мы с вами отгадаем загадки. Если вы угадаете, что это, то ответ появится на экране!

1. Сто одежек -  
И все без застежек. (*Капуста*) слайд
2. Летом в огороде  
Свежие, зеленые,  
А зимою в бочке  
Крепкие, соленые. (*Огурцы*) слайд
3. Красная девица,  
Сидит в темнице,  
А коса на улице. (*Морковь*) слайд

4. В десять одежек плотно одет,  
Часто приходит к нам на обед,  
Но лишь за стол ты его позовёшь,  
Сам не заметишь, как слезы прольёшь. *(Лук)слайд*

5. Растут на грядке  
Зелёные ветки,  
А на них  
Красные детки. *(Помидоры) слайд*

### **Пальчиковая гимнастика «Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим (ладошками рубим)  
Мы капусту трём, трём (кулачки трут друг друга)  
Мы капусту солим, солим (солим щепоткой)  
Мы капусту мнём, мнём (пальчики сжимаем и разжимаем)  
В баночку кладём и пробуем.

### **3. Заключительная часть. Рефлексия.**

- Какие продукты полезны для нашего организма? Ребята, чтобы вы не болели, надо есть свежие... что? (Овощи). А сколько можно есть овощей? *(Не слишком много, чтобы не болел живот)*

Теперь наш больной знает, какие продукты надо есть, чтобы не заболеть, а какие употреблять в пищу очень редко.

**Сюжет 3 на экране** *(смайлик благодарит детей)*

*(Дети прощаются со смайлом, желают ему здоровья).*