**Разговор о правильном питании**

**Тема: «Витамины для Маши»**

Цель: формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому питанию.

**Задачи:**- сформировать понятие о важности правильного питания;  
- закрепить знания о полезной и вредной пище;

**Оборудование:** фрукты и овощи, которые есть дома, корзины, картинки с полезной едой, просмотр видеоролика.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**.

Здравствуйте! Очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное — здоровыми!

Давайте поприветствуем друг друга.  (Дети здороваются).

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка гласит:

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

- Посмотрите, кто пришел к нам в гости.

(На экране фото Маши из сказки «Маша и медведь»)\

- Вы узнали ее?

- Посмотрите, кажется у Маши что-то случилось. Наверное, она заболела.

-Давайте спросим у медведя.

Вот что случилось с Машей. Не любила она кушать кашку и пить молоко, не ела овощей. А кушала только конфеты. И стала Маша болеть. Чихает, кашляет, в игрушки не играет, лежит на кровати с большой температурой. Вызвала мама доктора. Приехал врач, посмотрел и сказал: «Милая Машенька, если ты не будешь ничего кушать, кроме сладкого, то будешь всегда болеть».

Взрослый от лица медведя рассказывает,  что Маша заболела,  и она просит ребят ей помочь.  
Задаём вопросы ребенку:  
- «Скажите, что вы любите есть больше всего?  
- «Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?  
- «Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?

2-ой слайд Полезные и вредные продукты

Рассматривание демонстративного материала  
Рассказ взрослого:

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение гладкая кожа, изящная фигура.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

     Вот витамин С (картинка изображением продуктов, где есть витамин С). Он живет в капусте, апельсинах, мандаринках и лимоне, в картошке, помидорах – вот как много домиков у витамина С. Если вы будете кушать все эти продукты, то у вас будет очень хорошо стучать сердце, не будет болеть живот, и вы не простудитесь.

   А это витамин Д (картинка с изображением продуктов, где есть витамин Д). Он живет в масле, которое вам утром намазывают на хлеб, в яичном желтке. Эта витамин помогает вам быстрее расти, смотрит, чтоб у вас не портились зубы.

    Витамин Е (картинка с изображением продуктов, где есть витамин Е). Живет в мясе, яйцах. Он отвечает за то, чтобы вы были веселыми, бодрыми, хорошо играли.

    Витамин А (картинка с изображением продуктов, где есть витамин А). Живет в сливочном масле, фруктах и овощах, в зеленом луке. Если у вас будет много витамина А – вы будете хорошо видеть, у вас будет красивая кожа.

    Витамин В (картинка с изображением продуктов, где есть витамин В). Живет в разных крупах, из которых наши повара готовят для вас каши. Какие каши вы знаете? (ответ ребенка). А также в мясе, твороге, молоке, сыре, рыбе, горохе, твороге. Если вы будете кушать каши, пить молоко, есть творог и сыр, то будете быстро расти, у вас не будут болеть зубы, живот и вы не простудитесь, не будете кашлять.

Ну, что запомнил какие свойства у витаминов. Давай, вставай сейчас разучим веселую физминутку.

**Физкультминутка**

"Обжора"

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натощак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу)

Ребенок повторяет слова и выполняет соответствующие движения

Игра «Собери полезные продукты в корзинку»

Предлагаем ребенку помочь Маше, собрать ей корзину с полезными продуктами, чтобы она больше не болела.

Для этого просим ребенка нарисовать корзинку с полезными продуктами.

Родитель помогает ребенку рисовать. В конце занятия благодарим ребенка за отличную работу!

**Делаем фото работы и отправляем педагогу**.