**Приложение № 7**

***Беседа на тему: «Овощи и фрукты – самые полезные продукты»****.*

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

**Задачи:**

* формировать представления о здоровом питании;
* расширять знания о полезных свойствах овощей и фруктов;
* способствовать осознанию необходимости витаминов в пище;
* воспитывать полезные пищевые привычки; развивать познавательный интерес;
* обогащать словарный запас.

**Оборудование:**

* маски для инсценировки;
* корзина с полезными продуктами;
* корзина с вредными продуктами.

**Ход мероприятия.**

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.

**Воспитатель:** 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.

**Воспитатель:**Что значит «полезные»?

**Дети:**Приносят пользу

**Воспитатель:**Ребята, какие вы знаете продукты, которые приносят нашему организму пользу?

**Дети:** овощи, фрукты, ягоды.

**Воспитатель:**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. **Воспитатель:**Какие овощи вы знаете? *(Ответы детей.)*

Издавна в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашицей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах.

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 недуг».

**Воспитатель:**Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить

**Д/И «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.)*

**Воспитатель:**Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты мы должны с вами регулярно, каждый день.

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.

**Игра«Правильно-неправильно!»**

Я  зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

-  А если о том, что для здоровья вредно, вы  молчите.

**1.**Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.**Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.**Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.**Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**5.**Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

**6.**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:**Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.