**Беседа с детьми старшего дошкольного возраста на тему «Зачем нужна еда»**

Цель: формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в жизни человека. Познакомить их с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличии витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать культуру питания, чувство меры и правила культурного поведения.

Материал: кукла Алина, картинки с различными продуктами, овощами, фруктами, ягодами; набор продуктов, хлебных изделий, подносы; витаминки разных цветов, сделанные из воздушных шариков; витамины: «Витрум», «Аскорбиновая кислота», «Ревит»,

Словарная работа: витамины, жиры, углеводы, белки.

*Ход занятия.*

*В гости к детям приходит кукла Алина.*

- Ребята, к нам сегодня в гости пришла кукла Алина, поздоровайтесь с ней. Но что - то она бледная, жалуется, что у нее болит живот и голова. Если у нее болит живот, значит она что – то съело не то. А что ты кушала Алина? (кукла «шепчет» на ушко)

- Она рассказала мне на ушко, что вчера ходила в кино, ела поп – корн, колу, потом в кафе съела гамбургер и картофель – фри и опять пила сладкую газированную воду и еще ей очень понравились пирожные, она не удержалась и съела целых пять штук.

- А вам нравится то, что ела Алина? (дети отвечают)

- А как вы считаете, это полезная еда? (дети отвечают)

- Давайте мы с вами поговорим о том, что надо кушать для нормального развития и роста нашего тела. Тело должно получать с пищей все, что ему необходимо для жизни, чтобы помочь телу, надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду. Сейчас мы об этом узнаем.

- Ребята, посмотрите, что изображено на этих картинках (дети подходят к столу и называют продукты, изображенные на картинках: рыба, яйцо, сосиски, жареная курица).

- Это белки, они формируют наше тело и поддерживают его в форме, благодаря белкам человек нормально растет.

(Дети подходят ко второму столу, на котором лежат картинки с изображенным картофелем, макаронами, хлебом, печеньем, сахаром).

- Это углеводы. Они дают энергию, развивают выносливость, благодаря углеводам человек активно работает, двигается, занимается спортом.

- А на третьем столе находятся картинки с молоком, йогуртом, сыром, орехами. Это жиры, которые накапливают энергию и дают развиваться мозгу. Давайте вместе назовем то, что необходимо нашему организму: белки, углеводы, жиры.

Физминутка «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим,

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту мнем, мнем.

- А как же наша кукла Алина: белки ела, углеводы ела, жиры ела. Но весь секрет в том, что есть продукты вредные и полезные, что способ приготовления пищи и ее количество, съеденное нами влияют на то, помогает ли эта пища нашему организму или вредит.

- Если хочешь быть весёлым, работоспособным, если хочешь бороться с заразными микробами - каждый день принимай витамины.

- Дети, а как вы думаете, что такое витамины? (Ответы детей.)

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи.

Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- Какие витамины вы знаете?

- Я расскажу про то, как выглядят витаминки! После увеличения во много раз они выглядят как воздушные шарики.

- ЗЕЛЁНЫЕ ШАРИКИ - это витамин А, он содержится в зелёных и жёлтых овощах, моркови, тыкве, сладком перце, зелёном луке), горохе, персиках, абрикосах, яблоках, винограде, арбузе, дыне, сливочном масле.) Витамин А полезен для зрения и кожи человека.

- КРАСНЫЕ ШАРИКИ – это витамины группы В. Он содержится в хлебе, крупах, орехах, в мясе, рыбе. Эти продукты оказывают положительное воздействие на мозг, нормальный аппетит, на желудок и сердце. Листовые овощи, бобовые, морковь, авокадо, бананы, грецкие орехи, капуста, кукуруза, картофель, мясо, рыба (В2) необходимы для нормального функционирования нервной системы.

- ЖЁЛТЫЕ ШАРИКИ – витамин С.

Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения (цитрусовые, овощи листовые зелёные, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, чёрная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, персики, шиповник, рябина). Действие: Защищает организм от микробов и вирусов.

- РОЗОВЫЕ ШАРИКИ – витамин Е.

Действие: заключается в поддержании работы мышц и кожи, обогащает кровь кислородом.

- СИНИЕ ШАРИКИ – витамин Д.

Яичный желток, сливочное масло, сыр, рыбий жир, икра, молочные продукты.

Действие: обеспечивает нормальный рост и развитие костей.

*Дидактическая игра «Полезные витамины» (Приготовленные карточки с изображением отдельных органов человеческого тела (глаза, мозг, волосы, кости, сердце, мышцы) раскладываются на столы, дети разбирают разноцветные воздушные шарики «витамины» и по команде воспитателя подходят к нужным столам и рассказывают какие продукты полезны для этой части человеческого организма.)*

Раздать детям витамины «Витрум» и рассмотреть. (Они разноцветные.

Вывод: в них содержится целый комплекс витаминов.)

Рассмотреть аскорбинку. (Она белого цвета – значит в ней содержится только один витамин С).

- А теперь давайте попробуем нарисовать «Что такое витамины», чтобы не только мы, но и кукла Алина, и наши родители не забывали как они важны для нашего организма.