**автономное учреждение «Дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей № 2 «Рябинка» муниципального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры городской округ город Радужный**

**Беседа с детьми средней группы на тему:**

 **«Витамины –наши друзья»**

**Цель:** Формирование у детей среднего дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.
**Задачи:**
• Формировать потребности к здоровому образу жизни.
• Учить детей определять свое настроение и выражать его мимикой и жестами.
• Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для жизни человека, о наличии витаминов в овощах, фруктах и других продуктах питания.
• Воспитывать чувство сопереживания и заботы.
**Материал:** кукла Незнайка, картинки с изображением овощей, фруктов и продуктов питания. Клей,салфетки, ножницы.
**Предварительная работа:** чтение книг, рассматривание иллюстраций, беседы о ЗОЖ, заучивание пословиц, поговорок.
**Ход беседы.**
**Воспитатель.** Ребята, давайте поздороваемся друг с другом.

А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «Здоровья желаю». Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».
И я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А какое настроение у вас сегодня?
**Ответы детей**: хорошее, веселое, бодрое, радостное.
Воспитатель. Я очень рада, что вы можете радоваться и предлагаю вам выбрать кружок вашей радости, а затем рассказать какого цвета ваша радость.
*Дети выбирают и рассказывают*
**Воспитатель.** Покажите лицо вашей улыбки, грусти, удивления, радости. Когда человек здоров он улыбается. Давайте вспомним пословицы о здоровье.
*«В здоровом теле - здоровый дух»
«Здоровье - дороже золота»
«Чистота - залог здоровья»*

*Стук в дверь, входит Незнайка.*

**Незнайка:** Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел только все вкусное: пирожное, конфеты, пил пепси-колу. Но мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста разобраться, что мне нужно кушать, чтобы не болеть!

**Воспитатель.** Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке. Присаживайся. Скажите, что вы любите кушать больше всего?
**Ответы детей.**
**Воспитатель.** А как вы думаете, есть ли разница между «вкусным» и «полезным»

**Ответы детей.**
**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах?
**Ответы детей.**
**Воспитатель.** Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В. С. Д. Например, витамин «А» - очень важен для зрения, витамин «В» способствует хорошей работе сердца, витамин «Д» делает наши руки и ноги крепкими, витамин «С» укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, а если все-таки заболели, то с его помощью можно быстро поправиться.
 «Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, В, С.»
**Воспитатель.** Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?
**Ответы детей.**
**Воспитатель.** Вам надо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, как правило, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, слышишь Незнайка, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.
**Воспитатель.** А сейчас мы с вами отдохнем и поиграем в игру «Как живешь?»
(дети отвечают и выполняют имитационные движения на слова «Как живешь?» - Вот так! (показывают большой палец).

*Как плывешь?- Вот так! (плавательные движения).
Как бежишь? - Вот так! (показывают бег).
В даль глядишь? - Вот так! (показывают).
Машешь вслед? - Вот так! (показывают).
Ждешь обед?- Вот так (рука под щеку).
Утром спишь? - Вот так! (показывают).
А шалишь? - Вот так! (надувают щеки и хлопают по ним руками).*

**Незнайка.** Какие молодцы, ребята! Вы такие веселые, наверно правильно питаетесь. Вы теперь знаете, какие продукты полезные, а какие вредные, но я еще не запомнил.
**Воспитатель.** Хорошо. Незнайка, не переживай так, ребята тебе помогут. Правда, ребята? Я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо-дерево.
(на столе карточки с разными продуктами, дети выбирают карточки с полезными продуктами и вывешивают на дерево).
**Воспитатель.** Почему на дереве выросла морковка? (она полезна для глаз). Чем полезно молоко? (витамин Д укрепляет кости). Чем полезен лимон? (витамин С чтобы не болеть). Почему надо есть черный хлеб? Почему на дереве яблоко?
**Незнайка:** Запомнил, запомнил, вот теперь запомнил. Спасибо, вам ребята, теперь я думаю, у меня будет все в порядке.
**Воспитатель.** Лишь полезная еда на столе у нас всегда. А полезная еда - будем мы здоровы?
**Дети:** Да!

**Воспитатель** Молодцы! Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. Я предлагаю вам сделать стенгазету «Витамины –наши друзья» . Но прежде чем приступить к работе вспомним правила работы с ножницами . (Ответы детей).
**Итог беседы:**
Что нового узнали? Что было самым интересным?
Незнайка благодарит, прощается и уходит.