**Познавательная беседа «Овощи-фрукты – полезные продукты»**

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

Задачи:

 • Углублять знания детей об **овощах и фруктах**.

• Развивать логическое мышление, упражнять в классификации предметов.

• Формировать познавательный интерес к **полезному питанию**, желание быть здоровым.

• Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

• Привести к пониманию, что питаться нужно правильно, чтобы быть здоровыми.

Ход мероприятия

**Ход беседы**

**Воспитатель:**

1.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.

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. В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы. К сожалению, многие предпочитают полезным совсем другие продукты.

 Воспитатель: - Вы уже много знаете о **фруктах и овощах**, и сегодня на занятии мы поговорим и о том, что вам уже известно, а что-то вы узнаете новое. Знания о **полезном** питании пригодятся и нам и Карлсону, помогут сохранить и укрепить здоровье, хорошее настроение.

2.Давайте посмотрим мультфильм про Карлсона.

-Как вы думаете правильно лечился Карлсон? –Почему? –А какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровым?

- Сегодня мы будем говорить об овощах и фруктах и об их пользе для человека.

- 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. Есть много пословиц и поговорок об овощах. Вот некоторые из них:

Лук – от семи недуг.

Лук да капуста лихого не допустят.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Овощи – кладовая здоровья.

- Какие овощи вы знаете? (Ответы детей.)

**3.Воспитатель:** Все овощи очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей.

- В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашицей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов. 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». Но разве только в овощах есть полезные вещества? Где они есть ещё, поможет выяснить игра **«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).

Игра «Сад-огород»

Воспитатель называет овощ или фрукт, а дети соответственно говорят «сад» или «огород». Например: апельсин-сад, морковь- огород.

Игра-разминка *«Вершки и корешки»*

В. Называет овощи (помидор, огурец, перец, тыква, морковь, картофель, укроп, петрушка, редис, репа, редька, кабачки, лук, чеснок, кукуруза), а дети «кулачками» показывают -это вершки или корешки.

Воспитатель: - Ребята, скажите мне, пожалуйста, в каком виде мы едим **овощи**?

Дети: - в сыром и варёном

Воспитатель: - А какие вы знаете **овощные блюда**?

Дети: - рагу, борщ, щи, пюре картофельное и гороховое…

Воспитатель: - А давайте перечислим **овощи**, которые мы кладём в щи.

Дети: - капуста, морковь, картофель, лук, петрушка, укроп…

Воспитатель: - А чем отличается борщ от щей?

Дети: - в борщ кладут свёклу…

Воспитатель: - откуда берутся овощи и фрукты? А как вы думаете, растут ли **овощи зимой**?

Дети: - нет

Воспитатель: - Откуда же мы их берем зимой, как они появляются на нашем столе?

-Тот урожай, который собрали осенью, хранят в специальном сухом и прохладном помещении, которое называется *(кто знает)* – **овощехранилище**

Воспитатель: - Некоторые **овощи солят**, маринуют, квасят, сушат. Как думаете, для чего люди делают заготовки?

Дети: - чтобы сохранить витамины

Воспитатель: - Вот так сохраняют такие **полезные для здоровья овощные продукты и витамины**, которые в них содержатся.

Воспитатель: - Угадайте загадки:

- Этот терпкий острый зубчик

Бабушка добавит в супчик.

Разложи его повсюду,

Чтобы справиться с простудой. *(Чеснок)*

- Он и вкусный и душистый,

Сам зелёный, шелковистый.

**Овощи собрали**? Оп!

Не забудьте про *(укроп)*

Зелена, свежа, кудрява

Ароматная приправа.

Укропу я подружка –

Душистая. *(петрушка)*

Воспитатель: - Ребята, вспомните и назовите все блюда, которые делают из **фруктов**. Дети: - сок, компот, кисель, морс, джем, желе, варенье, повидло, мармелад, цукаты, изюм, курага и другие **сухофрукты…**

**Яблоко свежее, пюре, компот, повидло, сок**

Воспитатель: - В каждом блюде из **фруктов** целая кладовая витаминов! Они **очень полезны и детям и взрослым**.

**Игра «Узнай по вкусу и запаху»**

**Воспитатель:** Что же общего у всех овощей и фруктов? (Витамины.) «Витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому их нужно постоянно пополнять. Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

**Витамин А:**

Меня запомните, друзья.

Вам для роста нужен я.

Для костей, зубов и зренья,

В этом, братцы, нет сомненья.

И полезен я для кожи,

Волосам я нужен тоже.

- Я есть в моркови, помидорах, апельсинах, капусте.

**Витамин В:**

Если у вас меня дефицит –

Значит отсутствует аппетит.

Чтобы бодрым, сильным быть

Не грустить и не хандрить

Вам советую, друзья,

Есть продукты, где есть я!

- Я есть в свёкле, горохе, кукурузе, редьке, бананах.

**Витамин С:**

Я нужный и отважный,

И очень, очень важный.

При простуде, при болезнях

Я, конечно, всех полезней.

Я живу в лимоне, апельсине, смородине, луке, чесноке, огурцах.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут.

Все болезни и простуды

Перед ними отойдут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

Без витаминов жить нельзя!

Они надёжные друзья!

**Воспитатель:** Ребята, вы узнали, почему люди должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. 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.