

**Конспект беседы с детьми во второй младшей группе
на тему: «Овощи, фрукты – полезные продукты!»**



Воспитатель: Ефремова И.Р.

Цель: Научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья Вызвать стремление к здоровому питанию .

Задачи:

1. Учить детей различать, называть и классифицировать овощи и фрукты, используя для распознавания различные анализаторы.
2. Способствовать поиску новой информации об овощах и фруктах, их пользе для здоровья.
3. Учить описывать внешний вид овощей и фруктов, делать простые выводы о произрастании овощей и фруктов.
4. Формировать интерес к произведениям русского фольклора (загадки, пословицы, поговорки) .

Воспитатель:

Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. А сейчас послушайте в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаем в чем же содержится большое количество витаминов!

(Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название , но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус)),

Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;

Яблоко – сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива – синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик – круглый, сочный, розовый, сладкий.

И так далее.

Физминутка «Садовник»

Мы вчера в саду гуляли,

Идут по кругу, взявшись за руки.

Мы смородину сажали.

«Выкапывают» яму и «сажают» в нее

куст.

Яблони белили мы известью, белилами. Движения правой рукой вверх, вниз.

Починили мы забор,

«Ударяют» молотком.

Завели мы разговор:

В круг выходит один ребенок.

– Ты скажи, садовник наш,

Что ты нам в награду дашь?

- Дам в награду слив лиловых,

Загибают по одному пальцу.

*Груш медовых, самых крупных,
Спелых яблок, вишен целый килограмм.
Вот что вам в награду дам!*

Воспитатель: Ой,. К нам кто-то идет! Кто это ребята? (Открывается дверь , в гости к ребятам пришла кукла Аленка).

Кукла Аленка: Ребята, здравствуйте! Я слышала, что вы часто болеете? А вот я нет! А знаете почему? Вот послушайте!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком **овсянку.**

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт **морковь сырую,**

Или **сок морковный пьёт.**

От простуды и ангины помогают **апельсины.**

Ну, а лучше съесть **лимон**

Хоть и очень кислый он.

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, строи, 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.