***МАРТ***

***Конспект беседы с детьми «Овощи и фрукты — полезные продукты»***

**Материал:**картинки с изображением сада, огорода; фруктов и овощей. Игра «Четвертый лишний»– картинки.

**Ход беседы**

**Организационный момент**

**Воспитатель:** перед детьми ставится красивая коробка, а в ней находятся картинки овощей и фруктов. Но сначала нужно отгадать загадки или досказать словечко и тогда мы узнаем, что там находиться.

**Игра «Доскажи словечко»**

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я **(капуста)**

Словно месяц под звездой

Фрукт волшебно-золотой.

Леденец для обезьян.

В жёлтой курточке ... **(банан).**

И зелен, и густ

На грядке вырос куст

Покопай немножко

Под кустом **(картошка)**

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).**

Он оранжевый , приятный,

Вкусный, запах ароматный,

Сходим быстро в магазин,

Купим круглый ... **(апельсин).**

Он на солнце греет бок,

Дарит нам томатный сок.

Любят люди с давних пор

Красный спелый (**Помидор)**

Заставит плакать всех вокруг.

Хоть он и не драчун, а**. (лук)**

Кто в земле укрылся ловко?

Это рыжая. **(Морковка)**

Вот зеленый молодей

Он зовется …. **(Огурец)**

**Воспитатель**: Ребята, что мы сейчас с вами называли? (фрукты и овощи) Правильно. - Сегодня мы будем говорить об овощах и фруктах и о их пользе для человека.

- А почему овощи и фрукты полезны для человека? (В них много полезных веществ.)

**Дети:** отвечают

**Воспитатель:** Все овощи и фрукты очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей. Но сначала скажите мне, где растут овощи и фрукты.

Беседа с детьми по вопросам:

-Где растут фрукты? (на деревьях, в саду)

-Где растут овощи? (на грядке, в огороде)

***(показ картинок с деревом и огородом дети раскладывают карточки с овощами и фруктами)***

**Воспитатель:** как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.) Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

А сейчас послушайте, **(показ картин)** 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) .

**Игра «Четвертый лишний»**

(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.

**Воспитатель:** правильно в овощах и фруктах, находятся полезные продукты. 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 **п**равильное **питание.** А для правильного питания нужны **полезные продукты.** В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы.

 **Воспитатель:** Я уверена, что теперь вы поняли, есть ли разница между «вкусным» и «полезным» и будете есть только полезные продукты. 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. Давайте ещё раз назовём их. (Ответы детей.)

Помните и выполняйте слова пословицы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

**Итог:** о чем мы сегодня с вами говорили?

Где растут фрукты, овощи?

И чем они полезны?