

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №26
Вінницької міської ради»

Бесіда для дітей старшої групи

на тему:

«Корисна і шкідлива їжа»



Підготувала
вихователь
групи №14
Племянник С.М.

Тема. Корисна і шкідлива їжа

Мета: закріпити уявлення про здоров'я, як найбільше багатство людини; розширювати знання про корисну і шкідливу їжу; розвивати пізнавальні здібності, надавати можливості приймати рішення; формувати уявлення про вітаміни, їхнє значення для здоров'я та фізичного розвитку людини; виховувати пізнавальний інтерес, здоров'язбережувальну функцію.

Матеріал: свіжі овочі та фрукти, загадки газовані напої, чіпси, сухарики, дид.гра «Корисна і шкідлива їжа», «Де живуть вітаміни», «Відгадай на смак», два кошики для гри.

Хід бесіди

- Діти, сьогодні ми поговоримо про корисну і шкідливу їжу, адже те що, ви їсте приносить користь, або шкоду вашому організму. Часто трапляється так, що самі смачні продукти і є самими шкідливими для нас.

- Як ви думаєте, що корисно для нашого організму? *(овочі, фрукти)*

Дидактична гра «Де живуть вітаміни»

- А що шкодить нашому здоров'ю? *(цукерки, торти, жувачки)*

- Всі ви любите їсти цукерки, сухарики, чіпси, солодкі кукурудзяні палички, а також жувати жувачки, бо це смачно. Але не думаємо над тим, що відбувається з нашим організмом, після того, як з'їли шкідливу їжу.

- Як ви думаєте, що страждає в першу чергу?

- Особливо страждають зуби. Карієс «проїдає» в них дірку, що веде до руйнування зубів. А чим же ви потім будете псувати їжу, відкушувати. Що потім потрібно робити? *(чистити зуби, лікувати)*

- Так, але не думаю, що комусь із вас подобається ходити до стоматолога лікувати зуби, правда?

- Хто з вас вже лікував зуби? *(я боюся іти лікувати, я теж не хочу)*

- А ви чистите зуби? *(так, завжди чистимо)*

- Хто з вас любить і вживає газовану воду?

- А ви знаєте, що вона дуже шкідлива? *(так, але смачна, ми вдома всі п'ємо)*

- От як, знаєте, що шкідливо, але п'єте, чому? *(бо всі п'ють, бо подобається)*

- Газована вода теж руйнує зуби, кістки, шкодить вашому шлунку. В багатьох є шкідливі барвники, різні харчові добавки , іноді навіть отруйні. Вони шкодять шлунку, печінці, очам, серцю.
- А що ми можемо їсти? (*овочі, фрукти*)(*загадки про овочі та фрукти*)
- Дуже корисні яблука.
- А ви часто їсте яблука? Щоденне вживання цього фрукту продовжує життя та вберігає від багатьох хвороб.
- Як думаєте, що ще є корисним? (*морква, перець болгарський*)
- Так, молодці, корисним є м`ясо, риба, сир, свіже молоко, кефір.
- А що вам подобається їсти в садочку? (*запіканки, вареники*)
- Дуже корисно для вас їсти борщ, суп, каші.

Дидактична гра «Корисна і шкідлива їжа»

(діти сортирують у два кошики продукти харчування)

- Хочу сказати, що всі страви, які вам готують в дитсадку є корисними для вашого організму.
- Чи цікавим було для вас наше заняття?
- Що особливо сподобалось?
- Мені сподобалося те, що ви добре знаєте, що є корисним чи шкідливим серед продуктів харчування. Але мені не сподобалось, що ви вживаєте їжу, знаючи, що вона шкідлива, чим шкодите своєму організму.
- Отже, перш, ніж щось з`їсти, запитайте у мами, татка, чи корисно це для вас , домовились.