**Беседа о здоровом образе жизни для детей среднего дошкольного возраста**

Тема: Правильное питание – залог здоровья

Цель: закреплять знания детей о правильных и неправильных продуктах ,

Ход:

Ребята для того чтобы быть сильным ,здоровым нужно правильно питаться и есть здоровые правильные продукты. Сейчас я расскажу вам стихотворение про правильное питание.

Чтобы быть здоровым нужно маму слушать

Овощи и фрукты нужно детям кушать

Кушать суп и кашу

Мясо и котлеты

Кушать очень редко – сладкие конфеты.

Кушать помидоры, морковку ,огурцы

Мы тогда ребята будем молодцы

Ребята ,а какие полезные продукты вы знаете?

1) Груша, яблоко, банан,  
Ананас из жарких стран.  
Эти вкусные продукты  
Вмете все зовутся... (фрукты).

2)Помидоры,огурцы

Морковь,Перец

Назовите одним словом

3) Из крупы ее сварили,

Посолили, подсластили.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так вкусна на завтрак... Каша

4) Я нарежу кабачок,

Перца сладкого стручок.

И добавлю к ним картошку,

Лук, морковь, укроп, горошек.

Что-нибудь возьму из круп –

И сварю отличный ... (суп)!

5) С мясом лук мы прокрутили,

Фарш отличный получили.

Мама у плиты хлопочет,

Запах нос так и щекочет.

Ни к чему нам чай, конфеты,

Очень любим мы...(котлеты)

Посмотрите на картинки на доске и назовите их. Подскажите мне ребята а зачем нужно кушать правильные продукты ,в чем их польза? Правильно в них содержится много витаминов, кушая каши ,овощи и фрукты и другие полезные продукты мы станем более сильными и здоровыми и будем меньше болеть.

А сейчас мы с вами вспомним названия вредных ,неправильных продуктов ,а помогут нам в этом загадки

1) Сахаристая рубашка,

Сверху — яркая бумажка,

Сладкоежки любят это

Что за лакомство…(Конфеты)

Ребята а кто мне подскажет, почему конфеты вредная еда ?От конфет портятся зубы ,поэтому их нужно кушать редко .

2) Сладок, нежен и воздушен.

Он порою всем вам нужен.

Ни одно ведь торжество

Не проходит без него.(Торт)

3) Ножка деревянная,

Одежка шоколадная.

На солнышке я таю,

Во рту я исчезаю.(Мороженое)

4) Рецепт её совсем простой, -

Пекут лепёшку с колбасой,

Грибами, сыром, огурцами, -

И будет то, что любим с вами.(пицца)

5)Все мы - сыновья картошки,

Но для нас не надо ложки.

Мы хрустим, хрустим, хрустим,

Угостить ребят хотим. (Чипсы)

Ребята а почему сладости ,пиццы, чипсы вредны. В такой еде очень мало полезных веществ и витаминов, она очень жирная и тяжелая для нашего организма и даже может вызвать аллергию!А если мы будем кушать слишком много сладостей то у нас даже могут заболеть зубы и нам придется идти стоматологу.

Теперь мы с вами поиграем и проверим вашу внимательность .Когда я буду называть вредные продукты вы будете топать ногами а когда полезные хлопать в ладоши. Будьте внимательны

Ребята сегодня мы с вами узнали ,о том какие продукты правильные и полезные для нашего здоровья ,а какие наоборот вредны. А теперь я проверю ваши знания . Назовите какие полезные и вредные продукты вы запомнили ?