

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»**

**Конспект беседы
по познавательному развитию для детей
младшего дошкольного возраста (3-4 года)
Тема беседы: «Овощи и фрукты - полезные продукты»**

**Автор: Позигун А.О.
воспитатель**

Цель: формирование представлений детей о полезной пище: об овощах и фруктах, полезных для растущего организма.

Задачи: Формировать первоначальные представления о витаминах - А, В, С.

Различать витаминосодержащие продукты питания (овощи, фрукты)

Познакомить, как витамины влияют на организм человека.

Развивать мышление, память, речевые способности детей.

Воспитывать заботливое отношение к своему организму.

Воспитатель:

Вчера Кукла-мама рассказывала, что её дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины вкусные и красивы.

-А вы, ребята, попробовали 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 витаминах 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 (от сердца)

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

Витамин D-солнце, рыбий жир (для косточек)

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаём в чём 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 - жёлтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин - оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша - сладкая, жёлтая, сочная, твёрдая;

Яблоко - сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива - синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик - круглый, сочный, розовый, сладкий.

Физкультминутка «Садовник»

«Мы вчера в саду гуляли,

Мы смородину сажали.

Яблони белили мы известью, белилами.

Починили мы забор, Завели мы разговор:

-Ты скажи садовник наш,

Что ты нам в награду даш?

-Дам в награду слив лиловых,

Груш медовых, самых крупных,

Спелых вишен целый килограмм.

Вот что я в награду дам!»

Воспитатель: Ой, к нам кто-то идёт! Кто это, ребята? (Открывается дверь, в гости к ребятам пришла кукла Алёнка)

Кукла Алёнка:

-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.В.С.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный 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 четверостишья 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, строен стань, как кипарис.

3) Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и виноград.

4) Нет полезнее продуктов-вкусных овощей и фруктов.
И Серёжу, 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, и с болезнями не знайся!

-Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

(раздать детям продукты).