

Беседа «Витамины на вашем столе»

В рамках акции «За здоровый образ жизни»

Участники: воспитанники творческих коллективов МЦДТ

Возраст: 7-14 лет.

1. Давайте поговорим *о правильном питании*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- Что вы любите кушать больше всего?
- В чем разница между вкусной и здоровой пищей?
- Для чего нужны витамины?
- А в каких продуктах есть витамины?

2. - 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, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.
4. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
5. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
6. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
7. Есть нужно в любое время, даже ночью.
8. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
9. Есть надо быстро
10. Есть надо медленно.
11. Пищу нужно глотать не жуя.
12. Полоскать рот после еды вредно.

- Молодцы.

3. *Отгадайте загадки*.

- Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон).
- Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков. Целый день идти готов (душ).
- Пять братьев. Годами равные, Ростом разные (пальцы).
- У двух матерей По пять сыновей: Одно имя всем (руки).
- Не часы, А тикает (сердце).

4. *Упражнение «Витамины на моём столе»*.

- А какие витамины очень часто появляются на вашем столе дома? Возьмите листочки, цветные мелки (карандаши) и нарисуйте.
- Поделитесь с группой своим изображением.

Прощание. Итак, наше занятие подошло к концу. Будьте здоровы!

Подготовила педагог – психолог Полякова Л.В.