Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение – детский сад комбинированного вида №3

Барабинского района Новосибирской области

**Картотека**

**«Беседы о правильном питании и поведении за столом»**

Выполнил: Щетинина О.В., воспитатель

**Беседа «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»**

**Цель**: Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

**Материал**: Колоски злаков; тарелочки с крупой; добавки к каше: варенье, сухофрукты, фрукты, орехи, шоколад; тарелки с кашей – на каждого ребенка.

**Беседа «Правильно ли Вы питаетесь?»**

**Форма проведения:** тематическая беседа с детьми с элементами ролевого диалога

**Цель:** демонстрация детям значимости их физического и психического здоровья.

**Материал:**плакат с изображением пирамиды правильного питания.

**Беседа «Где найти витамины?»**

**Цель**: Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал**: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Беседа «Кто живет в Молочной стране»**

**Цель**: Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.

**Материал**: Молочные продукты; миксер, бокалы и продукты для коктейля. На столе отдельно стоят гречка, соль, сахар; яйцо, соль; мука, яйцо, соль.

**Беседа «Каша - радость наша»**

**Цель**: формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании. Уточнить знания детей витаминов групп A, B, C, D. Учить распознавать по вкусу фруктовые добавки в кашах.

Закрепить названия круп каш, навыки сервировки стола к разным режимным моментам питания, КГН. Упражнять детей: в отгадывании загадок, чтении слов, в наклеивании круп на готовую форму. Воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость. Вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду. Раскрепостить детей с помощью сказочно-игровой мотивации.

**Материал**: фигурки на панно: мальчики - худой и полный, номер дома. На "коромыслах" - "кастрюли" с крупой. На конторках - пенал с различными крупами, "кастрюлька", клей, салфетки. Фланелеграф и для него - картинки продуктов, подходящих группе витаминов A, B, C, D. На столах - салфетки, пластмассовая посуда.

**Беседа «Хлеб – наше богатство»**

**Цели**: уточнить знания детей о том, кто делает хлеб, где и из чего: из каких зерновых культур получают муку; познакомить с различными видами хлеба и хлебобулочных изделий; уточнить какую форму имеют различные изделия; воспитывать бережное отношение к хлебу, к труду тех людей, благодаря которым хлеб появился на нашем столе.

**Оборудование**: репродукция картин Шишкина “Рожь”, иллюстрации СС изображением пира, застолья, засушенные колоски ржи, пшеницы, метелки овса. Початок кукурузы, виды хлеба и хлебобулочных изделий, четные палочки, сюжетные картинки для сопровождения беседы “Хлеб – наше богатство”.

**Беседа «Наши друзья – витамины»**

**Цель**: дать представление о пользе витаминов для здоровья, о том, где они содержатся, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

**Материалы**: конверт с письмом от Матроскина и Шарика, картинка с изображением различных продуктов питания, витаминов, фруктов и овощей.

**Беседа «Витаминная семья»**

**Цель**: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни; воспитание способности к согласованному взаимодействию; воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

**Материал**: плакаты с изображением овощей, плакаты о витаминах, рисунки, муляжи овощей и фруктов, овощи и фрукты, свежие и вареные для салата, кухонный инвентарь.

**Беседа «Источники витаминов»**

**Цель**: дать знания о витаминах, о том, в каких продуктах питания они содержатся, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Материалы**: стенд (фланелеграф, доска), картинки с изображением консервированных фруктов и овощей.

Предварительная работа: заучивание стихотворений, подборка интересных фактов о пользе овощей и фруктов.

**Беседа «Правила для дежурных»**

**Цель:** напомнить детям, как накрывать на стол, учить действовать последовательно и аккуратно, обсудить важность выполняемой работы. Продолжать формировать трудовые навыки, необходимые при дежурстве.

**Беседа о правилах поведения за столом**

**Цель:** Предложить детям вспомнить важнейшие правила поведения за столом, изобразить их при помощи символов (кушать, не торопясь, тщательно пережевывать пищу; помнить, что все неприятности происходят из-за спешки или из-за баловства; за едой нельзя разговаривать, смеяться; нужно убирать за собой и т. д.). Учить детей соблюдать правила во время приема пищи.

**Беседа «Хлеб всему голова»**

**Цель:** закрепит у детей знания о хлебе и о труде людей, выращивающих хлеб. Обогащать словарный запас существительных, прилагательных. Активизировать употреблять в речи образные выражения («Работать в поте лица», «Что посеешь, то и пожнешь»). Закрепить знания об обрядах, связанных с жатвой

**Беседа «Этикет в детском саду»**

**Цель:** продолжать формировать у детей культурно гигиенические навыки. Познакомить с понятием «этикет», формировать представления о правилах этикета, которые необходимо соблюдать в детском саду, учить сопоставлять свои действия с предписаниями этикета. Рассмотреть различные ситуации, пояснить, как в них нужно действовать.

**Беседа на тему «Овощной магазин - это?»**

**Цель:** уточнить представления детей об овощном магазине, активизировать в речи: названия овощей, и фруктов, глаголов, обозначающих действия продавцов и покупателей; качественных прилагательных.

**Беседа «Еда вкусная и полезная – Что на грядке растет»**

**Цель:** учить детей устанавливать простейшие причинно – следственные связи, располагать события в определенной последовательности, подвести к пониманию того, как нужно правильно питаться.

**Этическая беседа «Культурный человек»**

**Цель:** предложить детям рассказать о том, каким должен быть культурный человек, обобщить, дополнить и конкретизировать их представления. Учить детей на примере различных ситуаций анализировать и делать выводы.