**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 4 «ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

633010 Россия, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Островского 168 т. (241) 5-32-86 ИНН 5445116538 КПП 544501001

**БЕСЕДА**

**с медицинской сестрой**

**«КАКИЕ ОПАСНОСТИ**

**ТАЯТ В СЕБЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ?»**

в старшей и подготовительной группе

**(вариативная программа «Моя безопасность»)**

****

**Воспитатель:**

Фоминых Людмила Игоревна

2023

**Беседа «Какие опасности таят в себе фрукты и овощи?»**

**Цель:** развитие познавательного интереса к миру природы и к своему здоровью.

**Задачи:**

* Формировать представление о нитратах и о том, зачем необходимо мыть фрукты и овощи перед едой.
* Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о полезных и вредных продуктах питания, беседа с детьми о том, что фрукты и овощи содержат витамины А,Б,С и обсуждение для чего они нужны человеку с использованием наглядно- демонстрационного пособия «таблица витаминов».

**Ход непосредственно-образовательной деятельности:**

**Воспитатель:** Ребята, такое часто бывает и со взрослыми и с детьми, когда появляется слабость, болит живот, портится настроение. Врач в таком случае проводит осмотр и иногда ставит такой диагноз, что вместе с любимыми овощами вы наелись каких-то нитратов. Но как они попали в овощи? Ведь мы дома выращиваем свои овощи и фрукты в хороших условиях, подкармливаем их удобрениями, моем перед тем, как съесть. Так откуда взялись там нитраты и что это такое? Ребята, вы знаете?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** А как вы думаете, на что она похожи? И где живут?

**Дети:** В овощах и фруктах.

**Воспитатель:** Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их на огороде или подоконнике. Но овощам и фруктам, также как человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

**Дети:** Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

**Воспитатель:** Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений. Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются нитратами. Если нитратов в растении очень много, то это становится опасным для человека.

**Физминутка «Огород»**

Огород у нас в порядке –

Мы весной вскопали грядки.

Мы пололи огород,

Поливали огород. (действия по тексту)

В лунках маленьких не густо,

Рассадили мы капусту. («сажают»)

Лето всё она толстела, (показывают руками круг перед собой)

Разрасталась вширь и ввысь. (руки в стороны, а затем вверх)

А теперь ей тесно белой, (руки разведены в стороны)

Говорит – посторонись! (отталкивающие движения руками)

**Мед. сестра:** Все знают, что руки нужно мыть с мылом. И желательно делать это почаще. Зачем же нам нужно мыть кажущиеся чистыми яблоки и помидоры?

На самом деле есть несколько причин, по которым важно ополаскивать все фрукты и овощи водой:

1. Сегодня не у всех есть свой огород, на котором можно спокойно выращивать самые разные овощи и фрукты и быть уверенным, что никакими химикатами их не опрыскали.

2. Самой важной причиной мытья овощей и фруктов специалисты называют защиту от болезней. В разных странах управления по контролю за продуктами и лекарствами называют разные цифры, однако ежегодно от зараженной пищи заболевают не менее 48 миллионов человек. Цель мытья овощей и фруктов — уменьшить количество бактерий и не пасть жертвой, например кишечной палочки.

* **Так выглядит инфекция по микроскопом (демонстрация).**

**Мед. сестра:** Во всех овощах много витаминов, значит, все они полезны для человека. Не зря говорят: «Обед без овощей, что праздник без музыки». Но перед едой их нужно мыть. А как правильно мыть овощи и фрукты мы с вами научимся на практическом занятии в следующий раз.

**Мед. сестра:** Хотите поиграть со мной? Подойдите к этому столу. Посмотрите, в этот волшебный ящик я сложила овощи и фрукты. «Ручку в ящик опусти! Овощ или фрукт нам определи и скорее назови!» Как ты догадался, какой это овощ? Какой он на ощупь?

* **Игра «Волшебный мешочек».**

**Воспитатель:** Ребята, все овощи и фрукты очень полезны и витамины в них крепко дружат. Витамины необходимы для здоровья человека. Поэтому надо больше есть овощей и фруктов. Особенно детям, чтобы вырасти крепкими, сильными и здоровыми. Но не забывайте тщательно их мыть, ведь не мытые фрукты и овощи таят в себе много опасностей!

  