**Развлечение для детей ГКП при Телятниковской ООШ**

**«В страну здорового питания» посвященное Всемирному Дню здорового питания.**

Воспитатель : Зорина Л.А.

Цель: привлечь внимание общественности к современным проблемам питания в обществе, призвать каждого человека задуматься о своем здоровье и ежедневном рационе питания.

**Задачи:**

* расширить знания детей о правилах здорового питания;
* убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания;
* учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
* расширить знания детей о пользе и необходимости витаминов в рационе питания человека;
* закреплять полученные знания в игровой форме при проведении подвижных игр и эстафет.

Ход мероприятия.

Ведущий: здравствуйте, ребята! Приветствую всех, кто в гости на праздник здоровья пришел.

Ведущий: Какого человека можно назвать здоровым? Ответы детей.

Ведущий: А почему болеть – это плохо? Ответы детей *(нельзя гулять и играть, нужно пить лекарства и делать уколы, скучно сидеть дома и т. д.)*

Ведущий: всё верно, поэтому так важно уже в детстве научиться заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни и знать, что же полезно для нашего организма.

Ведущий: Ребята, сегодня мы поговорим о вкусной и здоровой пище,

Запомним ***«золотые правила»*** здорового питания!

Ведущий: прежде чем начать предлагаю провести разминку для ума и ответить на вопросы:

Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? *(Колобок)*

Какой овощ тянули впятером, а вытащили вшестером? *(Репка)*

Что испекла для батюшки – царя царевна — лягушка. *(Каравай)*

Гостинцы, которые нес медведь в коробе? *(Пирожки)*

Чем угощалась Маша в избушке трех медведей? *(Похлебка)*

Этот очень вкусный и полезный продукт белого цвета протекал вместо воды в реке с кисельными берегами в сказке ***«Гуси-лебеди»***. *(Молоко)*

Ведущий: Правило №1 ***«Баланс энергии»***.

Количество пищи, которую должен съесть человек, чтобы быть здоровым и полным сил, зависит от того, сколько сил и энергии он тратит. Если человек много двигается и работает физически, то и энергии ему надо больше. Если человек ест много, переедает, а двигается мало, то организм не успевает переварить пищу и человек чувствует себя плохо, он может набрать лишний вес.

Ведущий: Правило №2 «Баланс питательных веществ".

Важным правилом здорового питания является разнообразие нашей еды, правильное сочетание питательных веществ.

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, быть выносливым *(мед, гречка, геркулес, изюм, масло)*.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным *(творог, рыба, яйца, мясо, орехи)*.

А третьи — фрукты и овощи *(ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы)* содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться, бороться с микробами и не поддаваться болезням. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д.

**Ведущий: А сейчас мы поиграем и загадки отгадаем:**

1. Сидит девица в темнице, А коса на улице *(морковь богата каротином — витамином А)*.

Витамин А нужен, чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? *(Ответы детей)*.

- Да. Это морковь, тыква, яблоко, хурма, болгарский перец.

2. Растёт на грядке, зелёная ветка, а на ней красные детки *(помидор богат витамином В)*.

Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало.

3. Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики –

Из далёкой Африки *(апельсин богат витамином С)*.

Витамин С нужен для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С?

— Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

Ведущий: А теперь познакомимся с витамином D. Он помогает костям, делает ваши ноги и руки крепкими. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка, и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

Правило №3 «Режим питания".

Ведущий: как вы думаете, что полезно есть на завтрак?

На завтрак полезно употреблять каши *(манная, гречневая, рисовая, пшённая, геркулесовая и т. д.)*

Обед состоит из нескольких блюд. Назовите их.

В обед желательно кушать супы, щи, борщи.

В полдник полезно есть овощи, ягоды и фрукты, потому что в них много витаминов.

А вот лёгкий ужин нужно устраивать за 2-3 часа перед сном, чтобы не переедать. Полезно включать в рацион рыбу, рис, салаты.

Ведущий: Ребята, давайте отправимся с вами на огород и посмотрим, какой урожай у нас вырос.

Игра ***«Урожай»***.

В огород пойдем, Урожай соберем *(Маршировать на месте)*

Мы морковки натаскаем *(Изображать, как вытаскивают из земли морковь)*

И картошки накопаем *(Изображать, как копают.)*

Срежем мы кочан капусты, *(Изображать, как срезают у земли кочан)*

Круглый, сочный, очень вкусный *(Показывают круг руками, погладить живот)*

Щавеля нарвем немножко *(Изображать, как рвут щавель)*

И вернемся по дорожке *(Маршировать на месте.)*

Ведущий: В огороде на грядках растут овощи, а где растут фрукты, вы знаете? *(в саду)*

Ведущий: Какие вкусные и полезные блюда можно приготовить из овощей и фруктов?

Из овощей можно варить борщ, щи, делать салат, сок. А из фруктов можно приготовить компот, сок или варенье, и даже фруктовый салат.

Правило №4 ***«Соблюдай безопасность питания»***.

Ведущий: Игра ***«Доскажи словечко»***.

С мылом чистою водой

Руки мой перед…едой

Чтоб быть здоровым без заминок,

Ешь побольше… витаминов

Есть полезно разные продукты,

Вот, к примеру, овощи и…фрукты!

Салат заправить им так важно!

Полезно растительное…масло

Чтобы стройными быть, дети,

Реже ешьте вы… конфеты

Чтоб здоровым всегда быть,

Надо за едой следить.

Реже ешь ты углеводы,

Только чистую пей… воду.

Ведущий: Ребята, я буду называть продукты, а вы, если они полезные – хлопайте в ладоши, если вредные – топайте ногами.

Игра ***«Если хочешь быть здоров ешь…»***

Конфет целый воз *(топают)*,

Тортов целую гору *(топают)*,

Шоколадом заедай *(топают)*,

Чипсы уплетай *(топают)*,

Кока-колой запивай *(топают)*,

Про жвачку не забудь *(топают)*.

Налегай на фрукты *(хлопают)*,

Овощами подкрепляйся *(хлопают)*,

Круглый год ешь витамины *(хлопают)*

И зарядку не забудь! *(хлопают)*.

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы правильно отвечали на вопросы, а теперь мы с вами выйдем на улицу и проведем конкурсы по правильному питанию. Посмотрим какая команда справится лучше!

1. Конкурс витаминов.

Дети делятся на три команды. На столах лежат карточки с изображением продуктов, овощей и фруктов. Капитаны команд вытягивают у ведущей карточки с изображением названия витамина *(А, В, С)*. Команды должны найти картинки, соответствующие заданному витамину *(С-лимон…, А-морковь…, В — хлеб…)*

2. Переправь овощи на базу *(картошка, капуста, свекла)*

Дети стоят в шеренге тремя командами, под музыку начинают передавать по очереди цепочкой капусту и картошку *(мячи разных размеров)*. Первый в шеренге берет ***«с поля»***, последний – складывает в корзину.

3. Сервировка стола

На столах стоит одноразовая посуда. Первая команда получает задание придумать меню и накрыть стол на завтрак, вторая команда придумывает меню и накрывает стол на обед, третья команда придумывает меню и накрывает стол на ужин.

Ведущий: Ребята вы активно соревновались в играх и эстафетах! Выиграли все три команды, потому что движения, физкультура и спорт, здоровое питание и режим дня – это залог хорошего здоровья! Будьте здоровы!

В финале нашего праздника вам вручаются вкусные и полезные витамины *(яблоки)*.