Конспект познавательного досуга по формированию представлений о ЗОЖ у старших дошкольников «ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

**Ход досуга**

Воспитатель: Сегодня наш праздник

Обещает быть неплох.

Мы расскажем обо всем,

Поиграем и споем.

А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров!»

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

Дети. Все!

Воспитатель. Какого человека можно назвать здоровым?

Дети. Веселого, подвижного, неболеющего.

Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболейкин.

Воспитатель. Здравствуй, мальчик? Ты кто?

*Ваня:*

Заболейкин Ваня я,

Только болен я, друзья.

У меня унылый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

*Воспитатель*

Хватит охать и реветь,

Стыдно мальчику болеть.

Приходи к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем?

Заболейкину поможем!

Дети. Да!

*Воспитател*ь. Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

*Ваня*. А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею, и буду сидеть дома.

Воспитатель. Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

Дети. Нет!

**Воспитатель**. Почему?

Дети. Скучно сидеть дома, лежать в постели.

Воспитатель. А что ты любишь кушать, Заболейкин?

Ваня. Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы» фанту.

Воспитатель. Это все вкусно, дети?

Дети. Да!

Воспитатель. А полезно ли это?

Дети. Нет!

Воспитатель. А какие полезные продукты вы знаете?

Дети. Это овощи, фрукты и ягоды!

Воспитатель:

А теперь посмотрим **инсценировку стихотворения Ю.Тувима “ Овощи** ”

Воспитатель: Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку, капусту,

Морковку, горох,

Петрушку и свёклу.

Ох!.. Вот овощи спор завели.

Перец: Кто из нас, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Горох: Я такой хорошенький

Зелёненький мальчишка,

Если только захочу

Всех горошком угощу.

**Свёкла**: Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала

Свёклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай –

Лучше свёклы нету!

**Капуста**: Ты уж, свёкла помолчи!

Из капусты варят щи

А какие вкусные пироги капустные!

**Редиска:** Я – румяная редиска,

Поклонюсь вам низко-низко.

А хвалить себя зачем?

Я и так известна всем!

**Огурец:** Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный,

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

**Морковь**: Про меня рассказ недлинный.

Кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок

И грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Крепким, сильным, ловким.

**Помидор:** Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немножко.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

**Лук**: Я приправа в каждом блюде.

И всегда полезен людям.

Угадали? Я - ваш друг,

Я простой зелёный лук!

**Картошка**: Я, картошка, так скромна-

Слова не сказала…

Но картошка так нужна

И большим и малым.

**Баклажан**: Баклажанная икра,

Так полезна, так вкусна.

Воспитатель:

Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно. (Раздаётся стук в дверь.)

Кто-то кажется стучит…

Входит доктор Айболит.

Все:Это доктор Айболит.

Айболит: Ну, конечно, это я!

О чём спорите друзья?

**Репа**: Кто из нас из овощей,

Всех важней и всех вкусней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключенья, в этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

Воспитатель: Действительно, все овощи полезны. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и развития.

**Песня «Урожай собирай».**

Воспитатель: А теперь поиграем**. Игра «Отгадай загадку»**

Весной повисло –

Все лето кисло,

А сладко стало –

На землю пало. (Яблоко.)

Кругло и гладко,

Красно и сладко,

Ел - плевался,

А доволен остался. (Вишня.)

У мамы дочки

Висят на шнурочке. (Клубника, земляника.)

Три сестры похожи,

Но разные по коже:

Одна - белянка,

Другая - румянка,

Третья - смуглянка. (Смородина.)

На белом пальчике –

Красивый наперсток. (Малина)

Все о ней боксеры знают,

С ней удар свой развивают,

Хоть она и неуклюжа,

Но она на фрукт похожа. (Груша)

Круглый я и гладкий,

Большой, тяжелый, сладкий.

Мякоть моя красная –

Снадобье прекрасное. (Арбуз)

На сучках висят плоды,

Посинели от жары… ( сливы )

Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовемся просто - … ( фрукты )

Воспитатель: А как отличить фрукты от овощей?

( Фрукты обычно растут в саду, обычно сладкие, кроме лимона, а овощи на огороде.)

Воспитатель: А теперь поиграем.

**Игра “ Собери овощи и фрукты ”.**

(Одна команда собирает в корзинку овощи, а другая - фрукты.)

**Игра «Отгадай овощ или фрукт на вкус».**

Воспитатель: Дорогой, Айболит! А чем полезны овощи и фрукты?

Айболит: В них содержатся такие вещества волшебные, которые сразу помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.

Воспитатель: Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?

Дети: О витаминах!

Воспитатель: Ребята, давайте расскажем Заболейкину, как полезны для здоровья эти витамины.

Небольшая сценка в стихах про витамины:

Света: Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**Витамин Е**

Витамин Е укрепляет наш организм,

Защищает от болезней и прочих катаклизм.

Замедляет процессы старения,

Предупреждает болезней сердца развитие.

Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,

Зелень, черешню, бобы и злаки.

**Витамин Р**

Витамин Р стимулирует обмен веществ,

Укрепляет здоровье крови,

Отгонит от нас все напасти

Лимон, апельсин и салат.

Эля:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Воспитатель: И какой же здесь напрашивается вывод?

Дети: Все витамины важны для здоровья.

Воспитатель: А теперь поиграем.

**Игра «Витаминные семейки».**

(Дети - Витамины собирают свои семейки, т.е. овощи и фрукты, в которых они находятся.)

**Песня «Антошка»**

Заболейкин Ваня: Я понял,

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо фрукты, овощи любить.

Все без исключенья –

В этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь,

Кто из них вкуснее,

Кто из них нужнее.

Доктор Айболит: Ну конечно, Ваня,

Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые!

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест морковку,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук –

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

Чтобы это не забыть,

Нужно вместе повторить:

Тот, что много ест моркови…

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!

Доктор Айболит: Верно! А кто любит, дети лук…

Дети: Вырастает быстро вдруг!

Доктор Айболит: Кто капусту очень любит…

Дети: Тот всегда здоровым будет!

Доктор Айболит: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми.

Воспитатель: Наше развлечение подошло к концу, и я думаю, что благодаря вам Ваня больше никогда не будет болеть. Чем же нужно питаться, чтобы быть здоровыми, красивыми, умными?

Доктор Айболит: Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!

Воспитатель: Дорогой Ваня, доктор Айболит послушайте частушки про здоровый образ жизни:

**Частушки про здоровый образ жизни**

Пропоем мы вам частушки,

Слушайте внимательно,

И под музыку все вместе

Хлопайте старательно!

Все здоровый образ жизни

Мы с ребятами ведем,

Хоть еще мы дошколята,

От взрослых не отстаем!

Будем мы всегда здоровы,

Будем крепкими расти,

Если спортом заниматься, -

Станешь самым сильным ты!

Мы дадим совет Ванюше,

И ребятам дорогим:

Драгоценнейшим здоровьем

Дорожите вы своим!

Про таблетки и лекарства

Позабудьте навсегда,

Пусть у вас друзьями станут

Овощи, фрукты и ягоды!

Вам понравились частушки?

Мы пропели их для вас!

Всем желаем мы здоровья

В этот светлый добрый час!

Воспитатель: Дорогой Заболейкин! Наши детки вместе с родителями приготовили витаминные салаты, напитки и красочно их оформили, чтобы у тебя появилось желание все это попробовать. Мы приглашаем тебя в наше «Осеннее кафе» на дегустацию.

(Дети под музыку проходят в «Осеннее кафе».)

Заболейкин: Какая красота! Как все ярко, необычно! Ой, как хочется все съесть!

Воспитатель: Подожди, Заболейкин, не спеши, мы поможем тебе выбрать, что вкуснее и полезнее. Сейчас ребята раскроют секрет своих блюд.

Презентация блюд: Дети дают названия блюдам, рассказывают, из чего они приготовлены и чем полезны.

Определение цели нового проекта: создание своей кулинарной книги.

Звучит музыка — дети приглашают гостей к дегустации.

Подведение итогов:

Совет нашим поварам:

Готовить салатики нам.

Чтоб росли мы умными,

Здоровыми и мудрыми.

Чтоб повышался аппетит,

А это нам – совсем не повредит!