МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД №22 ст. КАВКАЗСКАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

 **Конспект**

 Развлечения на тему:

 «Твоё питание - твоё здоровье»

 с детьми старшей группы.

 Воспитатель Попкова О.А.

Цель:

Формировать навыки здорового образа жизни. Продолжить знакомить детей с полезными продуктами. Рассказать детям о пользе витаминов и их значение для здоровья человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Воспитывать потребность в правильном питании.

Задачи:

Ознакомление детей с полезными свойствами овощей, витаминов и их значением для организма человека. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Ход:

1. Организационный момент.

Воспитатель:

 Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит, что я желаю вам всем здоровья.

Здоровье для человека - это главная жизненная ценность. Но, к сожалению, мы не умеем беречь его. А хотите узнать, как вырасти сильными, красивыми и здоровыми?

 Каждый человек в ответе за свое здоровье. Одним из правил его сохранения является здоровое питание. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всём мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает жизнь и помогает противостоять болезням.

Ребенок:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

 Ребенок:

 Чтобы быть всегда здоровым,

бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет я вам готова:

 надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу - утром, суп в обед,

 а на ужин винегрет.

Ребенок:

Приветствуем всех, кто время нашёл. И в садик на праздник здоровья пришёл!

Ребенок:

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь. И набираем естественно вес.

Ребенок:

Познакомьтесь витамины А, В, С, Д. Они покажут путь к здоровью и тебе.

 (Выходят дети-витамины, 4 ребенка)

Витамин А:

 Чтобы вы были красивы,

Витамин В:

Чтобы не были плаксивы,

Витамин С:

 Чтоб в руках любое дело

Ладно спорилось, кипело,

Витамин Д:

 Чтобы громче пелись песни,

 Чтобы мир был интересным.

**Витамин А:**

 Я веселый витамин,

 Не могу я быть один.

 У меня полно друзей,

 С нами дети здоровей.

 Расскажу вам, не тая,

 Где искать меня, друзья.

 Я в морковке, чесноке,

 В рыбе я и в молоке.

 Съешь меня – и подрастешь,

 Я для зрения хорош!

**Витамин С:**

 Я веселый витамин,

 Не могу я быть один.

 У меня полно друзей,

 С нами дети здоровей.

 Земляничку ты сорвешь,

 В ягоде меня найдешь.

 Я в смородине, капусте,

 В чесноке живу и в луке.

 Витаминная еда

 Даст здоровье навсегда!

**Витамин В:**

 Я веселый витамин,

 Не могу я быть один.

 У меня полно друзей,

 С нами дети здоровей.

 Хлеб, яйцо, творог и сыр,

 Мясо, молоко, кефир.

 В кукурузе тоже я,

 Много пользы от меня.

 Буду с вами я дружить,

 Вместе будем жить!

 Будем нервы укреплять,

 Прыгать, бегать и играть.

**Витамин Д:**

Я веселый витамин,

 Не могу я быть один.

 У меня полно друзей,

 С нами дети здоровей.

 Тот, кто рыбу, мясо ест,

 Тот силен, как Геркулес.

 Если рыбий жир полюбишь.

 Силачом, атлетом будешь.

 И дружи всегда, везде

 С витамином славным Д.

**Дети-витамины (хором):**

Чтоб здоровыми быть,

Надо овощи и фрукты любить,

Все без исключенья -

В этом нет сомненья!

Воспитатель:

Как-то вечером на грядке

 Репа, свекла, редька, лук

 Поиграть решили в прятки,

 Но сначала встали в круг.

 Рассчитались четко тут же –

 Раз, два, три, четыре, пять –

 Прячься лучше,

 Прячься глубже,

 Ну-ка, ты иди искать.

Проводится подвижная игра «Овощи»

 Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре водящий с завязанными глазами. Останавливаются, считают, загибая пальцы (водящий кружится на месте). Останавливаются и приседают. Водящий старается найти на ощупь – узнать, кого он поймал (указать имя ребенка, а ребенок называет овощ, которым он был).

Ребенок:

Витамины - это жизнь, с ними нужно всем дружить!

 У тебя болезней нет, дам тебе такой совет:

 Витамины потребляй и здоровье прибавляй!

Воспитатель:

В еде не будь до всякой пищи падок,

 Знай точно, время, место и порядок.

 Спокойно, не спеша, без суеты,

 В день раз до четырёх питаться должен ты.

 Горячей пищей насыщайтесь утром,

 Тому на пользу мой совет пойдёт,

 Кто ест и пьёт достойно в свой черёд!

 Завтрак ты не пропускай, завтракать полезно!

 Это даже малышам в ясельках известно!

 Если завтрак пропустил, ты желудку навредил.

 Не забудешь про обед, избежишь, ты много бед!

 И не забудь про ужин - ужин тоже нужен!

Все вместе:

Все: и взрослые, и дети!

 Помните такой совет:

 Круглый год - зимой и летом - без витаминов жизни нет!

Воспитатель: А какие продукты полезны для нашего организма?

Дети: Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

Воспитатель: А чем они полезны?

Дети: Содержат много витаминов.

Воспитатель: А что такое витамины?

Дети: Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Воспитатель: Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети: Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устает.

Воспитатель:

 Кто на праздник едет в гости?

 Проходите, очень просим.

 Это – овощи и фрукты,

 Очень ценные продукты.

 Чем ребят вы удивите,

 О себе нам расскажите!

 Звучит музыка, в зал входят дети – овощи и фрукты.

**Виноград:**

 Я - красавец - Виноград,

 Очень, дети, вам я рад!

 Виноград бывает разный:

 Чёрный, жёлтенький и красный.

 Есть зелёный, крупный, мелкий.

 Виноград все любят детки.

 Виноградный сок полезный,

 Прогоняет он болезни!

**Яблоко:**

 Яблоко - чудесный фрукт.

 Я расту и там и тут.

 Полосатое, цветное,

 сочное и наливное!

 Сок мой тоже всем полезен.

 Помогает от болезней!

**Морковь:**

 Всякий раз, когда едим,

 О здоровье думаем:

 Вам не нужен жирный крем,

 Вам нужна морковка!

 Для того чтоб в темноте

 Не быть куриной слепоте!

 Тот, кто много ест морковки,

 Станет сильным, крепким, ловким.

**Лук:**

 А кто любит, дети, лук –

 Вырастает быстро вдруг.

**Капуста:**

 Кто капусту очень любит,

 Тот всегда здоровым будет.

Воспитатель:

 Дети, здоровое питание - означает разумное питание. Питание должно быть разнообразным, содержать набор мясных, рыбных продуктов, разные молочные каши, хлеб, обязательно в рационе должны быть овощи и фрукты.

Звучит музыка, дети, исполнители ролей овощей и фруктов, уходят.

Ребенок:

Чтоб здоровым быть,

 Учтите вы заранее,

 Что всем необходимо

 Полезное питание.

Ребенок:

 И помните об этом,

 Идя по магазинам.

 Не сладости ищите –

 Ищите витамины.

Дети, исполняющие роли фруктов и овощей выносят поднос с соком.

Все дети, исполняющие роли фруктов и овощей поют вместе:

 Мы, ребята, очень рады,

 Что на праздник к вам пришли.

 И в подарок всем сегодня

 Свои соки принесли.

 Мы вас рады угостить.

 Сок фруктовый нужно пить!

Воспитатель:

Фрукты все отличные.

 Свои, не заграничные

 А уж соки - просто клад!

 Для больших и для ребят!

 Будьте все здоровы!