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!