**ДОСУГ**

**«ЭКСКУРСИЯ ПО ГОРОДУ ЗДОРОВЕЙ-КА»**

**Старшая группа 2015 год**

 (Дети входят в группу и приветствуют гостей):

 Я здороваюсь везде ***(прижимают руки к груди)***

 Дома и на улице ***(руки в стороны)***

 Даже «здравствуй» говорю

 Я соседской курице ***(взмахи ладошками)***

 Здравствуй, солнце золотое ***(круг руками)***

 Здравствуй, небо голубое ***(руки вверх, в стороны)***

 Здравствуй, вольный ветерок ***(покачивают руками)***

 Здравствуй, маленький дубок (присесть, руки в стороны)

 Здравствуй, утро ***(правую руку в сторону)***

 Здравствуй, день ***(левую руку в сторону)***

 Нам здороваться не лень ***(руки прижать к груди)***

**Педагог**. - Дети, посмотрите, сегодня в детский сад пришло письмо. Давайте посмотрим от кого оно. От Доктора Айболита! Сейчас мы его прочитаем.

***(Открываю конверт и читаю письмо.)***

**«Здравствуйте дети! Я, Доктор Айболит, желаю всем детям не болеть, быть всегда…! Оно всего дороже!»**

**Педагог**. – Но вот беда, не дописал одно слово Доктор Айболит, видно торопился. Как же нам узнать, что он желает всем детям на свете? Давайте отправимся в путешествие по городу «Здоровей-ка» и тогда найдем ответ и всё узнаем! Ну, что, отправляемся в путь!

***(Дети, стоя на месте, около стульев выполняют движения.)***

По тропинке мы шагаем,

На носочки наступаем. ***Дети идут на носках.***

 Мы идём, идём, идём,

От друзей не отстаём!  ***Шагают, высоко поднимая колени.***

**Педагог**. – Сейчас мы узнаем название первой станции. Послушайте отрывок из стихотворения Ю. Тувима:

 Хозяйка однажды с базара пришла.

 Хозяйка с базара домой принесла:

 Картошку, капусту, морковку,

 Горох, петрушку и свёклу…

**Педагог**. – Кто запомнил, что принесла хозяйка домой? Как всё назвать одним словом? (***овощи***).

 Кто догадался, какая нас ждет станция? ***(Овощная станция.).***

Где растут овощи? ***(В огороде на грядках.).***

Как вы думаете, кто из овощей вкусней и нужней?

Давайте узнаем!

**ИНСЦЕНИРОВКА: «СПОР ОВОЩЕЙ»**

***(Выходят дети с масками овощей в середину зала.)***

**Педагог**. – Как то на нашем огороде овощи затеяли спор:

**Овощи**: Кто из нас овощей всех вкусней, всех нужней?

**Педагог**. – Выскочил горошек, ну и хвастунишка!

**Горошек**: Я такой хороший зелёненький мальчишка,

 Если только захочу, всех горошком угощу!

**Педагог**. – Вышла кукуруза, желтая и спелая,

 В юбочке зеленой, вся такая смелая!

**Кукуруза**: Называют кукурузу королевою полей.

Это, детки, означает,

Что нет равных в поле ей.

**Педагог**. – От обиды покраснев, свёкла проворчала:

**Свёкла**: Дай хоть слово мне сказать, выслушай сначала.

 Я нужна и для борща и для винегрета,

 Кушай сам и угощай, лучше свёклы не ту!

**Капуста**: Ты уж свёкла помолчи, из капусты варят щи.

 Ах, какие вкусные пирожки капустные!

**Огурец**: Очень будете довольны, съев огурчик малосольный.

 А уж свежий огуречик, всем понравится, конечно,

 На зубах хрустит, хрустит, я могу вас угостить!

**Картошка**: Уродилась я золотая, крупная картошка.

 Приготовьте из меня суп, пюре, окрошку!

**Перец**: Я зеленый, желтый, красный, посмотри какой прекрасный!

 Бываю горький, бываю сладкий, любите меня все ребятки!

**Лук**: Есть у меня перья, только я не птица,

 И для супа и салата могу пригодиться!

**Морковь**: Про меня рассказ не длинный, кто не знает витамины?

 Пей всегда морковный сок и грызи морковку,

 Будешь ты тогда дружок крепким, сильным, ловким!

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

 Самый вкусный и приятный уж конечно сок томатный!

**Все** **овощи**: Кто из нас овощей все вкусней, всех нужней.

 Кто при всех болезнях будет всех полезней?

**Педагог**. – Повторяйте за мной:

**ЧИСТОГОВОРКА.**

Ох-ох-ох-лучше всех горох. ***Дети соединяют ритмично большой палец и указательный пальцы.***

Ха-ха-ха – это чепуха! ***Хлопают в ладоши.***

Ор-ор-ор – всех вкуснее помидор. ***Ударяют кулачком по коленям.***

Овь-овь-овь – сладкая морковь. Хлопают ладонями по коленям.

Ла-ла-ла – вкусная свёкла. ***Ритмично сжимают пальцы в кулаки.***

Оп-оп-оп – душистый укроп. ***Ритмично сжимают и разжимают пальцы, подняв руки вверх.***

**Педагог**. – Ссориться совсем не нужно, чтоб здоровым сильным быть

 Надо овощи любить, все без исключенья!

 Ешьте больше овощей, будете вы здоровей!

Педагог: А сейчас попробуйте отгадать загадки.

И зелен, и густ на грядке вырос куст.
Покопай немножко: под кустом …
***- картошка –***

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи -
Меня в них ищи.
***- капуста -***

В саду зеленом в землю вросло,
Сверху толсто, снизу остро,
Собой красно.
***- свекла –***

Корешок оранжевый под землей сидит,
Кладезь витаминов он в себе хранит,
Помогает деткам здоровее стать,
Что это за овощ, можете сказать?
***- морковь –***

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он.
Когда чистишь – слезы льешь.
***- лук –***

Всех овощей она царица,
Своей величиной гордится.
На дыню издали похожа,
На рыжий мяч большущий тоже.
***- тыква –***

Яркие фонарики на кустах висят,
Словно здесь проходит праздничный парад.
Зеленые, красные, желтые плоды,
Кто они такие, узнаешь их ты?
***- перцы -***

Круглый бок, жолтый бок,
Сидит в грядке колобок.
Врос в землю крепко.
Что же это?
***- репка –***

Красная мышка
С белым хвостом
В норке сидит
Под зеленым листом.
***- редиска –***

На кустах тепличных красные плоды,
Толстые, пузатые, узнаешь их ты?
Как большие ягоды на веточках висят
С нетерпеньем просятся в овощной салат.
**- помидор –**

Летом – в огороде,
Свежие, зеленые,
А зимою – в бочке,
Крепкие, соленые.
***- огурцы –***

Дом зеленый тесноват:
Узкий длинный, гладкий.
В доме рядышком сидят
Круглые ребятки.
Осенью пришла беда -
Треснул домик гладкий,
Поскакали кто куда
Круглые ребятки.
***- горох -***

**Педагог**. – А какие овощи вы ещё знаете***? (репа, редис, чеснок, кабачок, баклажан)***.

Как много вы назвали, молодцы! Скажите, а для чего человек выращивает овощи? Зачем они нужны? ***(Овощи употребляют в пищу, варят супы, жарят, тушат, солят на зиму в банки, делают салаты и соки).***

**Педагог**. – Правильно!

Посмотрите, на овощной станции есть овощное кафе. Давайте туда зайдем – перекусим.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОВОЩНОЕ КАФЕ»**

**(Дети выбирают повара, который готовит овощные блюда. Он обходит детей с подносом, куда дети кладут карточки с изображением овощей и «делают заказ».**

**-Приготовьте, пожалуйста, мне морковный сок.**

**- Приготовьте мне, пожалуйста, капустный салат и т.д.)**

**Педагог**: Ну вот, подкрепились, теперь можно поиграть.

**ИГРА «ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»**

Педагог бросает мяч детям по-очереди и предлагает закончить предложение.

-Огурец овальный, а тыква…

-Лук горький, а морковь…

-Редиска мелкая, а редька…

-Кабачок большой, а огурец…

-Морковь в земле, а помидор…

-Помидор круглый, а морковь…

Педагог. –Молодцы! А нам пора спешить на следующую станцию, её жители уже ждут нас!

По тропинке мы шагаем,

На носочки наступаем. ***Дети идут на носках.***

Мы идём, идём, идём,

От друзей не отстаём!  ***Шагают, высоко поднимая колени.***

**Педагог**. – На этой станции растет яблонька не простая, а волшебная. Слышите!

 Яблонька шумит листвою,

 Словно говорит со мною:

 «Яблочек тебе не надо?

 Угостить всегда я рада!»

Посмотрите, на яблочках у неё загадки. Если мы отгадаем загадки, тогда узнаем название станции!

(Ребенок подходит к яблоне и срывает яблочко с загадкой.

 Маленькая печка с красными угольками. ***(гранат)***

 На высокой ветке зреет

 Словно лампочка желтеет

 И блестит, как после душа

 Ну конечно, это… ***(груша)***

 Апельсина желтый брат,

 И никто не виноват

 Что ужасно кислый он,

 Это маленький …  ***(лимон)***

 Оранжевый, круглый ты откуда?

 Прямо с солнечного юга.

 Сам на солнышко похож

 Можешь съесть меня, но только

 Раздели сперва на дольки.

 Как меня ты назовешь? ***(апельсин)***

 Младший брат апельсина  ***(мандарин)***

Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет ... ***(банан)***

Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. ***(груша)***

Круглые зеленые на дереве растут
Как бочок краснеет, тут их и сорвут
Сладкие и спелые соберут в корзинку
Все на вид красивые, прямо как с картинки. ***(яблоки)***

Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый - все довольны.
Так приятен он на вкус!
Что это за шар? .. ***(арбуз)***

Маленькая печка с красными угольками. ***(гранат)***

**Педагог**. – Правильно! Как всё назвать одним словом? ***(фрукты)***

 Кто догадался, какая нас ждет станция? ***(Фруктовая станция.).***

 Где растут фрукты? ***(В саду на деревьях)***.

**Педагог**. –Скажите, а для чего человек выращивает фрукты? Зачем они нужны? ***(Фрукты употребляют в пищу: сушат, маринуют на зиму в банки, делают соки, варят компоты, даже делают фруктовый салат)***.

**Педагог**. – Правильно! Мы сейчас поиграем в игру «Полезные соки и варенья». Буду показывать вам баночку сока или банку варенья с картинкой. Ваша задача правильно назвать, как называется сок или варенье из разных фруктов. Будьте очень внимательны!

**ИГРА «ПОЛЕЗНЫЕ СОКИ И ВАРЕНЬЯ»**

**Сок из:**  **Варенье из:**

Граната – гранатовый сок Яблока – яблочное варенье

Лимона – лимонный сок Груши - грушёвое варенье

Апельсина – апельсиновый сок Абрикоса - абрикосовое варенье

Ананаса – ананасовый сок Сливы - сливовое варенье

**Педагог**: А сейчас я предлагаю вам сыграть в игру «Веселые поварята»

 У нас две кастрюли, вам нужно подумать из чего варят суп, а из чего варят компот и разложить продукты в нужные кастрюли...

**ИГРА «ВЕСЕЛЫЕ ПОВАРЯТА»**

**Педагог**. – Молодцы! Правильно справились с заданием! Выходите в круг, поиграем в игру «Вершки и корешки». Я буду называть овощи, а вы подумайте, что употребляют в пищу вершки ли корешки. Когда скажу вершки – вы стоите, подняв руки, когда скажу корешки – садитесь и изображаете руками корешки. Будьте внимательны!

**ИГРА «ВЕРШКИ И КОРЕШКИ»**

**Педагог**. – Скажите, а почему соки и варенья полезны для нашего организма? ***(В них содержатся витамины.)***

Какая следующая станция? Кто из вас догадался? ***(Витаминная станция.)***

Нас ждет следующая станция - ВИТАМИННАЯ, но впереди препятствие – речка!

 **ЧИСТОГОВОРКА.**

Ка-ка-ка – бежит река. ***Волнообразные движения руками.***

Ки-ки-ки – берега высоки. ***Поднимают и опускают руки, сжимая пальцы в кулаки и разжимая их.***

Ке-ке-ке – Искупаемся в реке. ***Вытягивают руки вперед и прижимают их к груди.***

На носочки наступаем. ***Дети идут на носках.***

 Мы идём, идём, идём,

От друзей не отстаём!  ***Шагают, высоко поднимая колени.***

**Педагог**: На витаминной станции живут очень полезные друзья – витамины. Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах и фруктах. Они очень полезны для организма человека. Давайте познакомимся с ними!

***(Выставляю картинки с изображений витаминов.)***

**Педагог**. – Посмотрите, в зелёной одежде нас встречает Витамин А, в синей – Витамин В, а в красной – Витамин С.

В каких овощах содержится Витамин **А**? ***(Капуста, морковь, помидоры.)***

Для чего нужен этот витамин? ***(Чтобы хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы.)***

В каких овощах и фруктах есть Витамин **В**? ***(Свёкла, яблоки, редиска, зелень салата.)***

Для чего нужен этот витамин? ***(Чтобы быть сильным, иметь хороший аппетит и не огорчаться и не плакать по пустякам.)***

А где же мы встретим Витамин **С**? ***(В черной и красной смородине, лимоне, луке.)***

Для чего нужен этот витамин? ***(Чтобы реже простужаться, быть бодрым, быстрее выздоравливать при болезни.)***

Для чего надо есть овощи и фрукты? ***(В них витамины и полезные вещества.)***

Для того чтобы в организме было много полезных витаминов и они приносили большую пользу, нужно есть все овощи и фрукты каждый день. А вы хотите попробовать витамины? У меня на тарелочке лежат нарезанные овощи и фрукты. Сейчас вы закроете глаза и попробуете отгадать на вкус, чем я вас угостила! Только не подглядывайте! Играйте честно!

***(Каждому ребенку предлагается попробовать кусочек и отгадать по вкусу, что они съели.)***

 **Педагог**. – Молодцы! Все дети правильно назвали по вкусу, что вы съели!

 Витамины нам нужны, Чтоб здоровы были мы!

 Зелень овощи и фрукты – очень важные продукты!

Педагог. – Вот сколько, много мы узнали про витамины!

А теперь нам пора отправляться домой.

По тропинке мы шагаем,

На носочки наступаем. ***Дети идут на носках.***

 Мы идём, идём, идём,

От друзей не отстаём! ***Шагают, высоко поднимая колени.***