**«Емеля о здоровом питании».**

**Конспект занятия по программе «Разговор о правильном питании»**

**Цель:**формировать у дошкольников  основы рационального питания. Представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья воспитывать у детей культуру здоровья.

**Оборудование:**овощи, фрукты, картинки с изображением овощей и фруктов, сундучок, печка, самовар, оформление в русско-народном стиле.

**Действующие лица**: Емеля, Матушка, доктор  Здоровей-ка.

**Ход праздника**.

**Ведущий:**

              Приветствуем всех, кто время нашёл.

              И в садик на праздник здоровья пришёл!  
             Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

             И набираем, естественно, вес!  
            Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
            Нам спорт с физкультурой как воздух нужны.  
            А с ними порядок, уют, чистота,  
            Эстетика. В общем, сама красота!  
            Здоровье своё бережём с малых лет.  
            Оно нас избавит от болей и бед!

Ребята, я приглашаю вас совершить увлекательное путешествие в сказку Здоровья, в ходе которого вы будете учиться беречь и укреплять своё здоровье. Давайте проговорим девиз нашего праздника: **«**Правильно питаемся - здоровью улыбаемся!»

На фоне музыки «русской народной» Емеля лежит на печи, перед ним ходит Матушка.

**Емеля**: Матушка, не расскажешь ли ты мне сказку? Что- то скучно мне на печи лежать.

**Матушка**: Я хотела бы рассказать тебе сказку да не знаю понравиться ли она тебе. Эта сказка о продуктах питания.

**Емеля**:  Матушка, а я очень люблю покушать.

**Ведущая:**Инсценировка стих.С.Михалкова  « Про девочку, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.

-Съешь яичко, Юлечка!

 -Не хочу, мамулечка!  
-Съешь с колбаской бутерброд ! -  
Прикрывает Юля рот,

 -Супик?  
-Нет...  
Котлетку?  
-Нет...-  
Стынет Юлечкин обед.  
-Что с тобою, Юлечка?  
-Ничего, мамулечка!

-Сделай, внученька, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
-Не могу, бабулечка ! –  
Мама с бабушкой в слезах –  
Тает Юля на глазах !

Появился детский врач –  
Глеб Сергеевич Пугач,  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!

А тебе скажу девица.

Все едят: и зверь и птица.

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жуёт овёс.

Кость грызёт дворовый пёс.

Воробьи зерно клюют

Там где только достают.

Утром завтракает слон-

Обожает фрукты он.

Бурый мишка лижет мёд.

В норке завтракает крот.

Обезьяна ест банан.

Ищет жёлуди кабан.

Ловит мошку ловкий стриж.

Сыр и сало любит мышь…

Попрощался с Юлей врач-

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

накорми меня мамуля.

**Емеля:** Какая нехорошая девочка, совсем ничего не кушает.

              А я люблю вкусно поесть.

              Мармелад, пирожные.

              Булочки, ватрушки.

             Сдобные пампушки.

             «Марсы», чипсы и «Пикник»

             Развивают аппетит.

             Не люблю делиться.

             Всё мне пригодится.

             Нет больше радости

             Для меня, чем сладости.

**Матушка:**Емеля  разве это можно есть? Посмотри на себя: ты очень толстый неуклюжий много ешь, не зная меры, и все время лежишь на печи. Ты даже ешь лежа.

**Емеля:**Ну что ты ко мне пристала? Я что же, по-твоему, с голоду должен умереть что ли?

**Матушка:**Милый мой Емеля  надо есть полезные продукты. Это даже дети знают

**Емеля:**А что такое полезный продукт? Расскажи.

**Матушка**: Смотри, слушай и запоминай.

***Выходят дети в костюмах овощей и фруктов (***читают загадки, зрители и Емеля отгадывают)

***Загадки про овощи***

Над землей трава,  
Под землей бордовая голова.  
(Свекла)  
  
Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
(Лук)   
  
Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)   
  
Никого не огорчает,  
А всех плакать заставляет.  
(Лук)

Как на грядке под листок  
Закатился чурбачок — Зеленец удаленький,  
Вкусный овощ маленький.   
(Огурец)

Кругла да гладка,  
Откусишь-сладка.  
Засела крепко  
На грядке…   
(Репка)  
  
Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)

**Емеля**: Какие молодцы детишки. Все загадки отгадали. Я теперь тоже буду кушать овощи и фрукты.

Теперь прилягу отдохнуть. (Раздаётся стук)

**Емеля:**Кто посмел потревожить мой послеобеденный сон? (Входит доктор Здоровей-ка)

**Д. Здоровей-ка**.

 Здравствуйте друзья.

Всем известно. Всем понятно.

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать.

Как здоровым стать.

Фрукты овощи ребятам очень даже нравятся.

От здорового питанья щечки аж румянятся.

Надо кушать много каши.

Пить кефир и простоквашу.

И не забывай про супчик

Будешь ты здоров голубчик.

И не забудь про ужин

Ужин тоже очень нужен.

Если правильно питаться, также спортом заниматься.

Будешь ты сильней и крепче, и учиться будет легче.

**Ведущая**:  Игра «Вершки и корешки» (если называют подземные части корешки присесть, если наземные вершки встать во весь рост).

Если хочешь здоровым ты быть,

Очень многое надо любить.

Капусту, морковку, лук и салат

Редиску, петрушку, чеснок и шпинат.

Кашу на завтрак, суп на обед,

Очень полезен также омлет.

Фрукты – прекрасный источник здоровья,

 Еще молоко надо пить нам коровье.

 Если питаться так ты готов,

 Будешь ты всегда здоров.

**Емеля**: Спасибо, дорогие. Теперь я буду, есть  овощи и фрукты.

**Матушка**: Емеля, а хочешь, ещё одну сказку расскажу - про молоко?

**Емеля**: Конечно матушка, я молоко  люблю!

***Сценка про молоко***

***Ведущий:***

              Как-то летом в полвторого

              Точно вспомнить не могу

              Варе, встретилась корова

              Возле речки. На лугу.

***Варя***:    Вы, корова?

***Корова:*** Да, корова!

***Варя:***  Не ждала от вас такого

            Очень мило, очень мило

            Чем я вам не угодила

           - Вы цветы жуёте летом

            Но, однако, же, при этом

           Мне цветного молока не давали

           Вы какая.

***Ведущая***: И ответила корова

***Корова:*** Ну и что же здесь такого?

               Вам цветное молоко?

               Это просто и легко!

               Принесу, даю вам слово.

  (корова пошла, пастись, хозяйка с ней: кормит, гладит)

***Ведущая:*** И пошла, пастись корова

                  Не теряя ни минутки

                  Возле речки целый час

                  Ела только незабудки

                  Чтобы выполнить заказ.

                  Ела, ела, ела, ела и сказала:

***Корова:***  Плохо дело, ничего не помогло:

                 Молоко белым - бело.

                 Видно что – то здесь не так

                 Надо кушать красный мак.

***Ведущая***: Маку красного поела и вздохнула:

***Корова:***  Плохо дело! Ничего не помогло,

                Молоко белым - бело,

                И до вечера в овражке

                Ела жёлтые ромашки.

***Ведущая:*** Ела, ела, ела, ела и вздохнула:

***Корова***:  Плохо дело, ничего не помогло:

                Молоко белым - бело.

***Ведущая:***Опечалилась корова:

***Корова:*** Я наверно не здорова

               Не пройти ли мне к врачу

               Я провериться хочу.

***Варя:***Что ты милая корова

               Ты у нас вполне здорова

               Никуда ты не ходи

               На меня ты посмотри

               Золотистые кудряшки,

               Словно во поле ромашки,

               Глазки, словно незабудки,

               Щёчки словно маков цвет

               Не Варвара, а букет.

***Ведущая:*** Улыбается корова

***Корова:*** В самом деле, я знакома

               Мне приятно и легко,

               Вот возьмите молоко!

(из под коровы Варвара подаёт пластмассовую бутылку  цвета молока)

***Варвара:*** (с молоком)

              Молокопродукт бесценный

              Подружись скорее с ним

              Будешь крепким и здоровым

             Умным добрым, заводным.

**Ведущая**:

                Ежедневно

                Непременно

                С аппетитом нужно есть

                Йогурт,

                Сыр и простоквашу,

                Молоко, кефир и кашу.

                Масло сливочное тоже,

                И сметану,

                И творожник,

                Ежедневно

                Непременно

                Надо есть,

                Всё что полезно!

**Матушка**: Емеля, а хочешь частушки послушать?

**Емеля**: А давай Матушка послушаю.

***(частушки)***

\*\*\*

Посидим у самовара,   
И частушки сочиним.   
Про здоровое питанье,   
Рассказать мы вам хотим.

\*\*\*

Лучше лука и морковки  
Нет на свете овощей.   
Мы добавили их в гречку,  
Ешь скорей и не болей

 \*\*\*

Сухари и чипсы съели,   
Животы вдруг заболели.  
Газировкой все разбавили,  
Шаг к гастриту мы добавили.

\*\*\*

Ой, послушайте, девчонки,   
Что сейчас вам расскажу,   
Съел Ванюшка 20 «твиксов» –   
Отвезли его к врачу.   
Лучше бы как Вовка,   
Съел одну морковку.

\*\*\*

Посадили огурец   
Мы на огороде,   
Говорят, что этот овощ,   
Уж полезен очень!

 \*\*\*

Мы продукты для здоровья   
Выбираем от души.   
Любят мамы, любят папы,   
И конечно, малыши!

***Емеля:***Матушка, а давай и я тебе сказку расскажу?

**Матушка**: А что Емеля расскажи, коль знаешь. А я присяду, отдохну, послушаю.

***Сценка Фырка и Здрасик***

**Фырка:**  Жёлтая «Фанта» напиток для франта

**Здрасик:**Будешь «фанту» пить, смотри

                  Растворишься изнутри.

**Фырка:**    Знайте дамы господа!

                 «Сникерс» - лучшая еда.

**Здрасик:**  Будешь кушать «Сникерс» сладкий

                  Будут зубы не в порядке

                  Ели кто не верит

                  На себе проверит

***Приходят «жёлтые» и «белые» зубы и большая зубная щётка (Жёлтые зубы плачут)***

**Жёлтые зубы:** Да мы ели много сникерсов и теперь у нас огромные дырки, нам очень больно.

**Белые зубы:** А мы ели овощи и фрукты и нас каждый день чистили зубной щёткой

**Д.З**.Дорогой Емеля, в еде не будь до всякой пищи падок,

       Знай точно время, место и порядок.

       Спокойно, не спеша, без суеты

       Питаться должен регулярно ты.

       Питайся, если голод ощутил,

       Еда нужна для поддержанья сил.

       Зубами пищу измельчай всегда,

       Полезней будет, впрок пойдет еда.

       Мясо, рыбу, черный хлеб,

       Молоко, кефир, творог, овощи и фрукты

       Кушай ты, дружок, всегда.

Если правильно питаться, также спортом заниматься,

Будешь ты сильней и крепче, и учиться будет легче.

**Ведущая**: Заканчивается сказка. Мы желаем вам крепкого здоровья. Выполняйте правила здорового питания. Помните: кушать нужно то, что требуется вашему организму, а не то, что хочешь ты.