**«Путешествие в страну здоровячков и хлюпиков» (Досуг)**

**Цель.** В игровой форме учить детей осознанно относиться к своему питанию, уметь противостоять телевизионной рекламе, часто предлагающей не самые полезные для здоровья продукты. Закрепить знания о витаминах.

**Ход досуга.**

**Ростик (**его роль исполняет взрослый). Здравствуйте, дети! Сегодня мы отправимся в страну, где живут здоровячки и хлюпики. Во время нашего путешествия вы будете соревноваться. За правильно выполненные задания вы получите зеленые или красные фишки. Победит та команда, у которой фишек окажется больше. Перед дальней дорогой проведем разминку. Отгадайте-ка мои загадки.

 *(Загадывает детям загадки, вручая за правильные ответы фишки зеленого цвета.)*

 Белый камень во рту тает. *(Сахар)*

 Маленькое сдобное

 Колесо съедобное. *(Бублик)*

 Всегда во рту,

 А не проглотишь. *(Язык)*

 Может и разбиться,

 Может и свариться,

 Если хочешь в птицу

 Может превратиться. *(Яйцо)*

 Жидко, а не вода, бело, а не снег. *(Молоко)*

 Посадили зернышко –

 Вырастили солнышко. *(Подсолнух)*

 В море родится, а воды боится. *(Соль)*

 Отгадай легко и быстро:

 Мягкий, пышный и душистый,

 Он и черный, он и белый,

 А бывает пригорелый. *(Хлеб)*

 Сама не ем, а людей кормлю. *(Ложка)*

 Лоснятся у него бока,

 Он сотворен из молока,

 Полезен исключительно,

 И вот, что удивительно:

 Он для хвостатых мышек

 Слаще сдобных пышек. *(Сыр)*

 Что на сковородку наливают

 Да вчетверо сгибают? (*Блины)*

 Закутан ребенок в сто пеленок. *(Капуста)*

 Бусы красные висят,

 Из кустов на нас глядят.

 Очень любят бусы эти

 Есть мохнатые медведи. *(Малина)*

**Ростик.**  Мы отправляемся, садитесь на поезд! А чтобы не скучать в дороге, давайте споем песню.

 *Дети встают друг за другом, звучит музыка. Дети поют и двигаются по залу, имитируя движения поезда.*

**Ростик.**  Вот и первая остановка. Вы должны приобрести в магазине полезные для здоровья продукты. Их едят здоровячки.

 *Проводится конкурс, в ходе которого капитаны команд получают на старте корзины, подходят к прилавку, выбирают по одному продукту, возвращаются к месту старта, выкладывают покупку на стол своей команды и передают корзину следующему участнику. По окончании конкурса Ростик называет продукты, за выбор которых команды получают зеленые фишки (подсолнечное масло, кефир, сметана, яйцо, молоко, кукурузные хлопья, овсяное печенье, хлеб, сок, морковь, свекла, лук, чеснок, капуста, картофель, зеленый горошек, яблоки, груши, сухофрукты)*

**Ростик.** А теперь конкурс капитанов. Загадайте друг другу загадки про витамины, а вы *(обращается к детям)* помогите своему капитану выбрать карточки с изображением продуктов, содержащих тот или иной витамин.

**Капитан первой команды.**

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет. *(Витамин А)*

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен вам,

И не только по утрам. *(Витамин В)*

**Капитан второй команды.**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. (*Витамин С)*

Рыбий жир ты выпиваешь,

Про болезни забываешь.

Пусть не вкусен, не беда.

Помогает он всегда. *(Витамин D)*

 *Ростик проверяет правильность выбора карточек и вручает игрокам зеленые фишки.*

**Ростик.** Теперь вы снова отправитесь в магазин за продуктами. Если вы правильно выберите продукты, которые едят хлюпики,

я дам вам красные фишки, своим цветом напоминающие об опасности.

 *Дети выполняют задание. Ростик* проверяет правильность их выбора, перечисляя продукты (пепси, фанта, копченая рыба, чипсы, жирные сардельки, жирная колбаса, торт, сникерс, кетчуп, хот-дог)

**Ростик.** Ребята, а вы знаете, кто кроме хлюпиков любит все эти продукты?

**Дети.** Фырка.

**Ростик.** Правильно. Но он не просто любит вредную еду, а еще и рекламирует ее. Пишет глупые стишки и посылает их на радио и телевидение. Недавно он и мне их прислал. Вот послушайте:

 Желтая фанта – напиток для франта.

Я ответил ему антирекламой:

 Будешь фанту пить, смотри –

 Растворишься изнутри.

Помогите мне ответить на стихи Фырки антирекламой.

 В мире лучшая награда –

 Это плитка шоколада.

**Дети.**  В мире лучшая награда –

 Кисть большая винограда.

**Ростик.**  Стать здоровым мне помог

 С острым кетчупом хот-дог.

**Дети.** Будешь часто есть хот-доги,

 Через год протянешь ноги.

**Ростик**  Я собою очень горд –

 Я купил сегодня торт.

**Дет и.** Фрукты, овощи полезней –

 Защищают от болезней.

**Ростик.** Благодарность пепси-коле –

 Лучше всех учусь я в школе

**Дети.** Обопьешься пепси-колой,

 Не дойдешь, дружок, до школы.

 Не помогут и уколы.

**Ростик.** Знайте дамы, господа,

 Сникерс – лучшая еда.

**Дети.** Будешь сникерсом питаться –

 Можешь без зубов остаться.

**Ростик.** Спасибо, ребята, что помогли придумать антирекламу на Фыркины стихи.

**Воспитатель.**  Ростик и тебе спасибо за то, что научил детей различать полезные и вредные для здоровья продукты. Нам пора возвращаться в детский сад.

 *Дети «возвращаются» в детский сад. Ростик подводит итоги соревнований, по количеству набранных фишек определяет команду-победителя, вручает ее игрокам медали с изображением здоровячков.*

 *Дети благодарят Ростика за интересное путешествие. Он угощает их яблоками.*