**Итоговое занятие по проекту «Здоровое питание»**

Звучит музыка из м/ф «Паровозик из Ромашково»

**У:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте, а это значит, что я желаю вам всем здоровья. Здоровье для человека – это главная жизненная ценность. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание»

*Эй, не стойте у дверей!*

*Заходите к нам скорей!*

*Народ собирается –*

*Путешествие начинается!*

*Скорее, скорее!*

*Спешите все сюда!*

*На каждой станции*

*Давно вас ждут, друзья!*

Отправляемся в путешествие по стране «Правильное питание».

**Станция «Крупинка»**

– Утром обычно на завтрак едят каши. Гречневая каша – мать наша, хлебец – кормилец.

**1 ученик**: Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшённая, манная, овсяная (геркулес). Каши – очень полезное блюдо, недаром про хилых людей говорят «Мало каши ел».

В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов – варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят «С ним каши не сваришь».

**2 ученик:** Мы вам в мешочках приготовили различную крупу.

Определите, что это за крупа, и какую кашу из неё варят.

**(конкурс «Определи крупу»)**

**У:** Очень многие дети не хотят есть кашу, говорят, что она не вкусная. Вкус её можно улучшить.

**3 ученик:** Говорят, что «кашу маслом не испортишь». Значит можно для вкуса добавить фрукты, ягоды, варенье. От них она станет ещё полезней.

**4 ученик:** Кашу вкусной помогают делать ягоды. Отгадайте о них загадки.

3) Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи (*Малина*)

4) Чёрных ягод целый куст

Хороши они на вкус (*Чёрная смородина*)

5) Очень вкусный сочный фрукт

На букву Я его зовут (*Яблоко*)

Теперь будем, есть каши?

Звучит колокольчик. Отправляемся дальше в путь (под музыку)

**Станция «Овощная»**

**У:** Питание должно быть разнообразным и богатым витаминами

На сцену выходят дети в костюмах овощей.

**У:** Какие замечательные у нас овощи! Но мне кажется, что они о чем-то спорят. Давайте послушаем, о чем они говорят.

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей,

И вкуснее, и нужней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

**Ведущая.**

От обиды покраснев,

Свекла проворчала…

**Свекла, (важно).**

Дай сказать хоть слово мне,

Выслушай сначала.

Свеклу надо для борща

И для винегрета.

Кушай сам и угощай –

Лучше свеклы нету!

**Капуста, (перебивая).**

Ты уж, свекла, помолчи!

Из капусты варят щи.

А какие вкусные пироги капустные!

Зайчики-плутишки любят кочерыжки.

Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

**Огурец, (задорно).**

Очень будете довольны,

Съев огурчик малосольный.

А уж свежий огуречик

Всем понравится, конечно!

**Морковь.**

Про меня рассказ недлинный.

Кто не любит витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок,

Смелым, сильным, ловким.

**Ведущая.**

Тут надулся помидор,

И промолвил строго…

**Помидор.**

Не болтай, морковка, вздор,

Помолчи немного.

Самый вкусный и приятный

Уж, конечно, сок томатный.

**Овощи.**

Витаминов много в нем,

Мы его охотно пьем!

**Ведущая.**

У окна поставьте ящик.

Поливайте только чаще.

И тогда, как верный друг,

К вам придет зеленый …

Лук!

**Лук.**

Я – приправа в каждом блюде

И всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг,

Я простой зеленый лук!

**Ведущая.** Спор давно кончать пора!

**Овощи.** Спорить бесполезно!

**Ученик** рассказывает, чем полезны овощи.

Звучит колокольчик. Поезд набирает ход к следующей станции.

**Станция «Рыбная»**

**1 ученик:** Наверняка все знают о пользе рыбы для организма: мясо рыбы усваивается гораздо легче и быстрее.

**2 ученик:** Фосфор, кальций, йод, другие элементы, витамины (особенно группы В и Д), жирные кислоты — такой богатый состав делает рыбу не просто желательным, а даже обязательным блюдом в меню.

Мы прочитаем шуточные стихи о рыбах.

**Щука**

Щуке с осени пойдёт

Сто четырнадцатый год.

Не поймаем на обед -

Проживёт ещё сто лет.

*Мы ловили рыбу с лодки,*

*А лентяй – со сковородки.*

*Мы поджарили треску,*

*Разделили по куску.*

*А лентяю – ни куска:*

*- В море, друг, твоя треска!*

*И. Демьянов*

**Сом**

Под корягой дремлет сом,

Шевелит усами…

Ну какой же это сон,

Посудите сами?

Чуть прилег, и вдруг налим

Очутился рядом с ним,

В самой гуще камыша

Два поссорились ерша.

Щука щелкнула зубами…

Что за сон – судите сами!

Сом усами шевельнул,

Рассердился и … заснул.

Е. Стюарт

**Физ. минутка:** Рыбки в озере купались в теплой чистенькой воде

То сожмутся, разожмутся, то зароются в песке.

**Конкурс «Пазлы»**

Из пазлов составить рыбу и определить, где она живет в реке или в море.

Звучит колокольчик. Поезд набирает ход к следующей станции.

**Станция «Молочная»**

Чтоб здоровым быть всегда,

Начинай день с молока!

Белая водица

Всем нам пригодится,

Из водицы белой

Все, что хочешь, делай.

Сливки, простоквашу,

Масло в кашу нашу,

Творожок да пирожок

Кушай маленький дружок!

А откуда сметана берется?

Из сливок она создается.

А сливочки где обитают?

Они в молоке проживают.

А мне не хочется сметаны,

Лучше йогурт нежный съесть,

Йогурт – праздничная смесь.

Лакомство из молока и фруктов –

Аппетитно, сладко, вкусно!

«Молочные продукты»

Творог, молоко, кефир,

Сметана, ряженка и сыр.

В них витамины А и В,

А самое главное – кальций.

Нужен он очень и мне, и тебе.

И старым он нужен и малым.

Ешьте побольше продуктов молочных,

Крепкими будут и зубы, и кости.

«Молочный аукцион». Что можно сделать из молока? Дети называют продукты и выставляются муляжи.

Звучит колокольчик. Поезд набирает ход к следующей станции.

**Станция «Фруктовая»**

Стихи о фруктах. Выходит группа детей в руках муляжи фруктов.

Апельсин:

В Апельсинах – витамины,

Кальций, калий, углевод.

И ещё в них очень много

Органических кислот.

Виноград:

Превосходит все продукты –

Грибы, овощи и фрукты –

По количеству глюкозы,

Аскорбинки и фруктозы.

Лимон:

Хочешь сил восстановленья,

Улучшить пищеваренье?

Ешь почаще ты лимон –

Над желудком властен он.

Я - не птичка-невеличка.

Я – полезная клубничка.

Кто подружится со мной –

Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,

Чудо настоящее.

Желтое и красное –

Кожица атласная.

Яблочко румяное

Детям всем желанное!

Называют меня грушей.

Я скажу, а ты послушай:

Полюбите меня, дети!

Я полезней всех на свете

Круглый я и гладкий,

Большой, тяжелый, сладкий.

Мякоть моя красная –

Снадобье прекрасное.

Я - заморский гость, банан,

Переплыл я океан.

Меня солнце попросило

Передать свою вам силу.

У меня колючий бок,

На макушке – хохолок.

Замечательный на вкус,

Ананасом я зовусь.

Помимо стихов мы приготовили загадки о фруктах.

**Загадки о фруктах**

Круглое, румяное, Я расту на ветке:

Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко)

Сам алый, сахарный,

Кафтан зеленый, бархатный (Арбуз)

Была зеленой маленькой,

Потом я стала аленькой,

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая. (Вишня)

Было зеленое платье атласное,

Нет, не понравилось, выбрала красное,

Но надоело также и это

Платье надела синего цвета. (Слива)

Он на юге вырастал

В гроздь плоды свои собрал.

А суровою зимой

Придет изюмом к нам домой. (Виноград)

Что за плод американский

К нам приехал в Магадан:

На макушке его бантик,

В клеточку его кафтан? ананас

Он и сочен, и душист,

А снаружи золотист.

К нам приехал этот фрукт

Из далёкой Африки. апельсин

Этот жёлтый плод растёт

Там, где лето круглый год. банан

Кругленькая печка

с красными угольками. гранат

Этот плод сладкий хорош и пригож,

На толстую бабу по форме похож. груша

Я пузатый, жёлтый фрукт:

Кислый, но полезный.

Если горло заболит,

Прогоню хандру я вмиг. лимон

Без него нам скучно всем

В Новогодний праздник.

Он - китайский господин

Сочный, сладкий-сладкий. мандарин

Плод этот сладкий

И круглый, и гладкий.

Внутри он душистый

Снаружи пушистый.

А серёдка плода,

Словно камень, тверда. персик

Я румяную Матрёшку

От подруг не оторву,

Подожду, когда Матрёшка

Упадёт сама в траву. Яблоко

Ехали-ехали, наконец, приехали. Много услышали, много узнали.

Ребята, а чем полезны продукты? (В них есть витамины)

“Витамин А – “витамин роста”.

Его больше всего в морковке,

Есть и в тыкве, абрикосах,

В персиках, в арбузе тоже.

Его много в молоке и в яичном желтке”

*“Творог, печень, яйца, сыр*

*Укрепляют организм.*

*Укрепляет наш скелет друг детей – витамин Д”.*

“Горох, кофе, шоколад

Витамином В богат.

Мясо, яйца, хлеб, орех

Дают энергию для всех!”

*“Витамин С – он самый вкусный*

*В апельсинах, яблоках и капусте.*

*А больше всех в шиповнике.*

*Он поможет быть здоровым и красивым, и весёлым!”*

“Ешьте больше каши разной,

сваренной на молоке.

Там есть нужный детям

Полезный витамин Е!”

Вот сколько всего мы знаем!

Вывод: нужно есть разнообразные продукты ( на доске « изделия» которые изготовили дети)

.