**Цель:**формирование основ правильного питания у дошкольников.

**Задачи:**

1. **Обучающие:** Рассказать детям о продуктах питания и их значении для

человека, познакомить с понятиями «питательные вещества - витамины»,

«правильное», или «здоровое» питание.

1. **Развивающие:** Развивать любознательность, умение выделять правила

здорового питания.

1. **Воспитательные:** Воспитывать у детей правильное  отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* картинки с изображением продуктов [питания](http://ds82.ru/doshkolnik/612-.html): рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты;
* карточки с изображением овощей, фруктов и витаминов;
* кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград; карточки с изображением витаминов А,В,С, и на них продукты в которых имеется данный витамин;
* фланелеграф с рисунки: Мальчик-с-пальчик, Карлсон, Знайка, Незнайка; картинки с изображением продуктов питания (морковка, яйца, рыба, сок, шоколад, ягоды, орехи, помидоры, капуста).

Под музыку дети заходят в музыкальный зал и садятся на стулья.

**Ведущий**: Сегодня мы с вами собрались на наш праздник, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, которые необходимы для правильного питания. Ребята, поднимите руки те, кто знает, как нужно правильно питаться. Все!.. Сейчас мы это проверим. Я загадываю вам загадки, а вы хором отвечаете.

Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок,  
Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко,  
Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб -  
На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето,  
На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-  
Будет жареное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – *(продукты)*

**Ведущий:** Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** Да

**Ведущий:** Конечно, нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет

**Ведущий:** Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Ведущий:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Ведущий:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Правильно питаться надо три раза в день: завтрак, обед и ужин, а если нарушается режим питания, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да, потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

-Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

Появляются витаминки в однотонных красных, белых, жёлтых и т. д. нарядах с латинскими буквами А В С Е и т. д.

**Танцуют «Танец витаминок» муз. Поля Мориа.**

**Витаминки:**

Мы — сестрички - витаминки, А В С и Е, и Д,   
Очень многие продукты есть советуем тебе.

**А, В, С:**

Витамины, А, В, С — так мы называемся.  
Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

**Е, Д:**

Витамины Е и Д, мы советуем тебе,  
Чтоб и рос ты, и жил, ни о чём бы не тужил.

**А:**

Ешьте печень и желток, и морковь, и рыбу,  
Чтоб вы вырасти могли, видеть всё могли бы.

**С:**

Чёрная смородина, и шиповник, и лимон —  
Всё полно С витамином, как полезен нам всем он!

**В:**

Витамины группы В мы советуем тебе,  
Они в гречневой крупе, чёрном хлебе обитают,   
Укрепляют аппетит, памяти нам добавляют.

**Д:**

Ну, а я всегда в бобах, рыбьем жире, молоке,  
В масле, сыре, рыбе, чтоб вы съесть могли бы.

**Ведущий:** Витаминки рассказали нам, в каких продуктах их можно встретить. Чтобы закрепить эти знания я предлагаю вам поиграть.

Дети подходят к столу, где находятся карточки с изображением овощей и фруктов.

**Ведущий:**Вы должны разложить карточки с овощами и фруктами к тем витаминам, где их больше всего.

### Игра “Определи витамины в овощах и фруктах”

**Дети исполняют хоровод «Огородная – Хороводная»*****сл. А. Пассовой муз.******Можжевелова***

*Раздается шум мотора и в зал влетает Карлсон. Внезапно мотор издает посторонние звуки, и замолкает. Карлсон нажимает на кнопку на животе, но мотор не заводится, хватается одной рукой за голову, а другой за живот.*

**Карлсон:** Мама! Что же такое творится?  
Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Ведущий:**Карлсон, что же произошло с тобой?

**Карлсон: Я не знаю.**

**Ведущий.** Может ты голодный?

**Карлсон.** Что вы. Я съел баночку варенья,

А ещё было печенье.  
 Торт и множество конфет.  
 Очень вкусным был обед.  
 А теперь мотор заглох…  
 Ох, зачем я ел пирог?

**Ведущий:** Ребята, какой совет можно дать Карлсону? Давайте назовем Золотые правила питания. А ты, Карлсон, запомните их, и всегда будешь здоровым.

1. Главное не переедайте.
2. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фрукты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

**Карлсон:** Не нравятся мне ваши правила.

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

**Ведущий**. А еще Карлсон хочет дать нам свои советы, как правильно питаться. А мы с вами посмотрим, подходят они нам или нет.

**Карлсон:** Вот что вам хочу сказать

И совет такой вам дать:

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите слово «Нет!».

**Проводится игра**

1. Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

Вы скажите, да иль нет? (Нет.)

2. Не грызите овощей

И не ешьте вкусных щей,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (Нет.)

3. А когда устали и хотите спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет? (Нет.)

**Ведущий:** Как вы думаете, ребята, хорошие советы нам дал Карлсон? (Нет.) Давайте расскажем ему, как надо питаться.

Всем известно, что по утрам полезно кушать каши. Почему они полезны? (Ответы детей.)

*Выходит ребенок и рассказывает стихотворение о манной каше.*

**Ребенок в шапочке**: Я ваша каша манная

Молочная, желанная

Вкусная и сытная

И очень аппетитная!

Меня сварили из крупицы

Мелко смолотой пшеницы.

***Песня «Манная каша» муз. Поплянова .***

**Ведущий:** Каши бывают разные! А какие?

**Дидактическая игра «Скажи по-другому».**

Каша из гречки — гречневая, из перловки — ..., из пшена — ..., из манки — ..., из овсянки

**Ведущий:** Для чего мы едим кашу? Чтобы быть сильными, смелыми и ловкими.

**Ведущий:** Ребята, а любите ли вы молоко?

**Дети:** Да, любим

**Ведущая:** Поговорить о молоке

Нам хочется друзья

И о полезности его

Нам забывать нельзя!

Молоко - продукт особый,

Просто замечательный.

Рассказать о нем мы можем

Очень удивительно.

Молоко - продукт полезный,

Очень вкусный – всем известно,

Я скажу вам от души -

«Лучше пищи не ищи».

Если хочешь быть здоровым,

Пей коровье молоко.

Очень много витаминов

И достоинств у него.

**Песня «Кто пасется на лугу» сл. Черных муз. Пахмутовой.**

***Звучит грамзапись «33 коровы» в зал входит Буренушка***

**Ведущий:** Молоко продукт бесценный

Подружись скорее с ним.

Будешь крепким и здоровым

Умным, добрым, заводным.

***«Танец коровы» муз. Антонова (корова и дети танцуют, в заключении танца корова уходит)***

**Ведущий:** Не только дети любят пить молоко, но и маленькие котята, телята, поросята.

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Дети:**Конечно, знаем, сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

**Ведущий:** Ну что, Карлсон, ты все понял о правильном питании?

**Карлсон**: Да, теперь я знаю, что нельзя много есть сладкого, жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть больше овощей и фруктов, пить молоко и по утрам есть каши, и ты всегда будешь здоровым.

**Ведущий.** Молодец, Карлсон, я знаю, что у тебя есть сказочные друзья. На фланелеграфе можно увидеть сказочных героев и карточки с разнообразными продуктами питания. Карлсон, рассмотри и правильно подбери необходимые продукты для каждого героя, а ребята тебе помогут:

Мальчику с пальчику, чтобы подрасти, — морковка, яйца, рыба...

Карлсону, чтобы не поправляться, — сок, капуста, помидоры, фрукты...

Знайке, чтобы улучшить зрение, — черника, зеленый лук, сыр...

Незнайке, чтобы подпитать мозг, — молоко, орехи, шоколад...

**Ведущий:** Молодцы, ребята и Карлсон, вы справились и с этим заданием.

**Карлсон:** Что – то засиделся я у вас. Пора мне к своим друзьям, хочу быстрее рассказать им о том, какие продукты они должны кушать, чтобы быть здоровыми. Спасибо вам за науку, я улетаю, но обязательно вернусь. Пока!

**Ведущий**: Мы с вами сегодня хорошо потрудились, молодцы! И в заключении я хочу

сказать: Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.