

СП «Детский сад Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

Развлечение для детей старшего дошкольного  
возраста

# «Если хочешь быть здоров - правильно питайся!»



Подготовила воспитатель старшей группы  
компенсирующей направленности  
Трошкина Людмила Яковлевна

**Цель.** Формировать культуру здорового питания дошкольников.

**Задачи.** Продолжать знакомить детей с витаминами и их значением в жизни человека. Закрепить знания детей о полезной и здоровой еде, о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; продолжать учить выбирать самые полезные продукты. Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать сознательное отношение к выбору продуктов питания.

**Материал:** муляжи овощей, фруктов, кастрюли, шапочки витаминов А, В,С, Д, рисунки-отгадки, силуэты банок, шаблоны огурцов.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель.** Здравствуйте ребята! Сказав «здравствуйте», мы желаем друг другу крепкого здоровья.

Наш праздник собрал друзей:

Доброжелательных гостей

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен,

Он спасет от всех болезней.

- Наш праздник сегодня пройдет под девизом: «Мы здоровью скажем: «ДА!»

К нам в гости пришел Здравейка.

**Здравейка.** Здравствуйте! Ребята, наш праздник мы посвятим вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

**Здравейка:** Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день есть – питаться. А чем же питается человек? (Ответы детей)

**Воспитатель:** А животные питаются?

Дети: Да

**Здравейка:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как

только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, 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? (Ответы детей)

**Здоровейка:** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где он живет. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С, D.

*Дети читают стихи*

1. Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.

2. Витамин А нужен для зрения.  
Помни истину простую- лучше видит тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.

3. Витамин В помогает работе сердца.  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

4. Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить,  
Он спасет от всех болезней  
Без болезней лучше жить.

5. Витамин С укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Здоровейка:** Правильно, молодцы. Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно питаться! А сейчас давайте поиграем.

**Игра на внимание «ДА и НЕТ».**

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет гряде, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

От гриппа и ангины нас спасают витамины. (да)

Будем кушать лук, чеснок – нас простуда не найдет? (Да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

**Здоровейка:** А сейчас давайте проверим, знаете ли вы, какие продукты нужны для того, чтобы сварить полезный борщ и сварить компот.

### **Игра – эстафета «Поварята».**

*Выбирается две команды и по сигналу отбирают одна команда овощи (муляжи) для борща, а вторая команда - фрукты (муляжи) для компота.*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята. Правильно все выбрали, у нас получится вкусный борщ и полезный фруктовый компот. А сейчас, Здоровейка, послушай, какие стихи приготовили ребята о вкусной и здоровой пище.

#### **Ребенок 1.**

Пить люблю я молоко,  
В нем и сила, и тепло.  
Вместо колы, лимонада  
Молоко пить чаще надо.

#### **Ребенок 2.**

День нужно с каши начинать:  
Пшено, овсянка, рис и гречка...  
Укроп, фасоль, горох конечно,  
Их нужно в блюдах применять.

#### **Ребенок 3.**

Овощей есть нужно много:  
Свеклу, редьку, кабачок,  
Огурцы и помидоры,  
И капусту, и лучок.

**Воспитатель.** Правильно ребята. А как на зиму можно сохранить овощи и фрукты?

**Дети.** Варенье сварить, джем, компот сварить, заморозить, засолить.

**Воспитатель.** Правильно, молодцы! А сейчас, Здоровейка, посмотри, как мы заготавливаем на зиму витамины.

### **Игра-эстафета «Засолка огурцов».**

*На листе бумаги силуэт трехлитровой банки, и шаблоны огурцов.*

*Выбирается две команды детей. По команде подбегают к мольберту, где прикреплен рисунок-силуэт банки, берут шаблон огурцов и обводят его в банке.*

*Чья команда больше обведет, та и выиграла.*

**Здоровейка.** Молодцы, и заготовку на зиму сделали, и стихи рассказали, а теперь отгадайте мои **загадки**.

Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна!» (Картошка)

Сидит дед, во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает. (Лук)

Не корень, а в земле,  
Не хлеб, а на столе.  
И к пище приправа,  
И на болезни управа. (Чеснок)

Расту в земле на грядке,  
Красная, длинная, сладкая. (Морковь)

Весной повисло –  
Все лето кисло.  
А сладким стала-  
На землю упало. (Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики,  
А с далекой Африки. (Апельсин)

Летом рад я свежей  
Ягоде медвежьей.  
А сушеная в запас  
От простуды лечит нас. (Малина)

На болоте, на логу,  
Витамин зарыт в снегу. (Клюква).

*После каждой загадки Здравейка показывает рисунки-отгадки.*

**Воспитатель.** Вот и приближается наш праздник к концу. И закончим мы его веселым хороводом.

### **Хоровод «Огородная - хороводная»**

**Здравейка.** Вы ребята молодцы, много знаете о вкусной и здоровой пище. Я хочу угостить вас вкусными яблоками. А мне пора с вами прощаться. Желаю вам расти крепкими и здоровыми. До свидания!

*(Здравейка угощает детей, прощается и уходит)*