**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 17**

**Сценарий познавательного развлечения**

**«Здоровое питание»**

**для детей старшей группы**

Автор –составитель: воспитатель Евтушенко И.И.

старший воспитатель Гурщенко Н.А.

г. Миллерово

июнь 2022г.

**Воспитатель:**

Человеку нужно есть,  
 Чтобы встать и чтобы сесть,  
 Чтоб расти и кувыркаться,  
 Песни петь, дружить, смеяться.  
 Чтоб расти и развиваться  
 И при этом не болеть,  
 Нужно правильно питаться  
 С самых юных лет уметь.

Если азбука питания

Привлечёт твоё внимание,

Будешь весел и здоров,

Проживёшь без докторов.

-Ребята, скажите, а для чего люди питаются? (ответы детей)

**Воспитатель**: - Правильно, мы едим, чтобы жить. Ведь пища – это не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его ростра и развития. Как вы думаете, какие продукты надо есть, чтобы быть здоровым и сильным? (фрукты, овощи, молочные продукты, мясные, хлебобулочные изделия и т.д.)

**Воспитатель**: - А почему именно их нужно есть?

**Дети:** - В них содержатся питательные вещества и витамины.

**Воспитатель:** - Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными целебными травами. Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей.

Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать и не уставать. Это такие продукты, как мед, изюм, гречка, геркулес. Другие помогают строить организм и делать его более сильным, это рыба, мясо, яйца, орехи. А третьи – фрукты и овощи – усиливают защитные свойства организма, помогают бороться с болезнями.

*Звучит музыка, входят овощи (дети подготовительной группы в костюмах), рассказывают стихи*

**Чеснок**

Растёт в саду на огородной грядке  
И круглый год заботится о Вас.  
Все, кто растёт с ним рядышком — в порядке:  
Сам не болеет — и другим не даст.  
Его обходят стороной микробы,  
Он словно врач с инфекциями строг:  
Избавит от простуды и озноба  
Целебный и питательный чеснок.

**Свёкла**

Свёкла – опытный художник,

Равных ей на грядке нет.

Свёкла всё покрасить может

В свой любимый красный цвет [.](https://3-years.ru/prazdniki/prazdnik-urozhaya.html)

**Картофель**

Картофель – овощ вкусный самый

– Пекут и жарят, в суп кладут.

Да из него на кухне мама

Готовит сотню разных блюд!

**Лук**

Гордо держит стрел пучок

Храбрый маленький лучок.

Но его наступит час,

Он заставит плакать нас. [.](https://3-years.ru/prazdniki/prazdnik-urozhaya.html)

**Морковь**

У моркови рыжий носик

Сочный, вкусный, сладкий плод

А зелёный пышный хвостик

Украшает огород.

**Огурец**

Я длинный и зелёный

То свежий, то солёный

Расту я в огороде,

Любим во всём народе

Вот такой я молодец,

Называюсь огурец!

**Кабачок**

Я лежу такой пузатый

И в рубашке полосатой

Это вам не пустячок

Я полезный кабачок!

**Помидор**

Помидор я, иль томат

Витаминами богат.

На вид я не ужасный,

Круглый я и красный

Положить меня в салат

Каждый будет очень рад.

**Воспитатель:** Чтобы наше питание было разнообразным, нужно уметь приготовить продукты. Как можно их готовить?

**Дети:** -Парить, жарить, варить, печь, мариновать, солить и т.д.

**Воспитатель**: - Мы сейчас сварим борщ и компот.

**Игра «Сварим борщ и компот»**

*(дети дифференцируют овощи и фрукты для компота и борща)*

**Раздаётся стук, входит Обжорка.**

Обжорка:

Я- Обжорка знаменитый,

Потому что очень сытый.

Много ем, аж тяжело дышать

Но хочу я вам сказать:

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 сгодиться.

Всухомятку – ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз – дайте «Киндер» мне «сюрприз».

Я пришёл к вам в гости, чтобы угостить вас очень полезными продуктами, вот они у меня в корзинке, посмотрите.(Достаёт из корзинки: конфеты, чипсы, кока-колу.

**Воспитатель:** Ребята, а разве это полезные продукты? (ответы детей)

**Воспитатель:** Обжорка, а ты разве не знал, что это не полезные, а вредные продукты?

**Обжорка**: Нет.

**Воспитатель:** Это вредные для человека продукты. От сладостей портятся зубы, а от газировки- болит желудок. Очень вредно грызть чипсы и сухарики, потому что в них содержится очень много соли и различные ароматизаторы и красители. И мы можем тебе это доказать.

**Обжорка:** попробуйте.

**Опыты с газировкой**

Воспитатель: - Дети, скажите, кто из вас пил газированные напитки, например кока – колу? (ответы детей)

- Чтобы убедиться, что кока-кола наносит вред здоровью, мы с вами на днях начали проводить опыт. Вспомните, что мы делали? (ответы детей) -Я еще раз вам поясню, почему мы для опыта взяли яйца. Ведь яичная скорлупа по своему составу схожа с нашей зубной эмалью

. –Итак, посмотрите, вот яйцо, которое мы поместили в стакан с простой водой. С яйцом что-то произошло? (ответы детей)

-Скорлупа яйца осталась такой же крепкой, гладкой. Значит вода полезная? (ответы детей) –

А теперь посмотрите на скорлупу яйца, которое мы поместили в стакан с кока-колой, что с ней произошло? (ответы детей)

-Правильно, скорлупа яйца стала темного цвета, шероховатая на ощупь. Скорлупа стала хрупкой.

-Какой вывод можно сделать? (Ответы детей) -От кока-колы, так же яичная скорлупа, как и наши зубы, темнеют, портятся, становятся рыхлыми и от этого начинают болеть. -Значит кока-кола, какой продукт, вредный или полезный? (ответы детей)

* Газировка и воздушный шарик. Воспитатель открывает бутылку с газированной водой, надевает воздушный шарик на горлышко и начинает покачивать бутылку. Поднимающиеся газы надувают шарик.

Воспитатель: также раздувается и ваш животик от газов, после того , как вы выпили газированной воды.

1. **Игра с Обжоркой «Правильно- неправильно»**

**Обжорка**: А что же мне теперь делать? Что мне можно кушать? Помогите разобраться!

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет.

Вы потопайте – нет, нет!

Будьте внимательны.

1. Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

1. Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

1. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад

.(топают – нет, нет)

1. Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

1. Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

1. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

1. Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

1. Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

1. За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

1. Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

1. Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

А как же мне быть-ведь я очень люблю разные сладости? Раз конфеты нельзя, то что же тогда можно?

Воспитатель: Загадаю вам загадку

Вкусный он и очень сладкий

Быть здоровым помогает

Его пчелы собирают…

Лечит грипп он и ангину,

Сердце, печень, почки…

Очень нужен медицине —

Липовый, цветочный.

Сладкий, липкий и тягучий…

Носят пчелы в соты.

Каждый с чаем его пьет.

Что, ребята, это?

Мёд – удивительно вкусный и полезный продукт, создаваемый пчёлами. Он укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение и обладает лечебными свойствами. Мёд добавляют в сладости и чай, его с удовольствием едят дети и взрослые.

Обжорка, мы предлагаем тебе посмотреть вместе с нами короткую медовую историю.

1. **Сценка «Как пчёлки мёдом поделились»**

**Вед:** На опушке возле елки,

Жили поживали пчелки.

Прилетели на лужок

Собирать лесной медок.

***Пчёлка:*** Мы пчёлки, пчёлки-пчёлочки,

Оделись мы с иголочки.

В костюмах полосатеньких летаем,

Лето красное, нарядное встречаем.

**Вед:** Пчёлки хлопотливые трудятся с утра,

Видно очень важные есть у них дела…

**Пчёлка:**Осмотрю сейчас я местность.

Изучу я всю окрестность.

Чтоб найти такое поле

Где растёт цветков по-боле.

**Пчёлка:** Мы всё лето здесь летали,

Много мёда мы набрали,

Пригласим сейчас друзей,

Угостим их поскорей.

**Пчёлка:** Мы повесим объявленье: «Приглашаем в воскресенье.

Всех друзей к нам в гости в дом, угостим лесным медком»

**Зайцы:** Тук-тук тук! Мы в гости к вам!

**Пчёлки:** Очень рады мы гостям!

**Зайцы:** (*с морковкой)*: В гости к вам мы прискакали,

Урожай весь свой собрали,

Нам ещё чуть-чуть медку,

С чаем я зимой попью.

**Медведь** (*с корзинкой фруктов)*:

И мне бы на зиму медку! Лапу с мёдом пососу!

Ведь из всех лесных зверей мёд люблю я всех сильней!

А за вашу доброту я вам фрукты подарю.

**Белка** (*с корзинкой грибов и шишек*):

Грибы, шишки собирала и на зиму запасала

Мне б ещё чуть-чуть медку, с чаем я зимой попью.

**Вед**: Наши звери все старались,

на зиму полезным мёдом запасались!

Мед - лекарство, лучше нет!

Это знает целый свет.

**Воспитатель:** Обжорка, чтоб ты всегда помнил о вредных и полезных продуктах, мы с ребятами сделаем памятку. На красный лист бумаги мы наклеим изображения вредных продуктов, на зелёный лист бумаги полезные продукты.

**Игра с наклейками «Полезное – вредное»**

*Обжорка благодарит детей, прощается и уходит.*

**Воспитатель:** Чтоб нам расти здоровыми и быстро развиваться,

Нам нужно с юных лет всем правильно питаться!