**Сценарий занятия-развлечения по программе «Разговор о правильном питании» на тему «Что пожуешь, то и проживешь»**



Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

-учить детей различать полезные и неполезные продукты;

-объяснить детям о пользе и значении правильного питания для здоровья человека;

- воспитывать у детей сознательное отношение к выбору

продуктов питания, умение анализировать свой выбор;

- развивать способности к творчеству.

Предварительная работа: беседа с детьми о правильном питании, рисунки детей.

Действующие лица: Худой, Толстый, Скоморохи (2, Капуста, Морковка, Лук, Помидор, Торговки (2), Врач, Санитары (2) .

Ход занятия

Дети входят в зал и садятся на свои места.

Ведущая. В одном неведомом крае, недалеко, не близко, жили – были Худой и Толстый. Толстый брюхом круглый, ест что попало и друзей у него мало. А Худой – карман пустой, со всеми дружен и всем всегда нужен. На ту пору в городе ярмарка разгулялась. (Звучит мелодия песни «Золотая ярмарка», сл. Осиашвили С., муз. Зубков И. Два скомороха открывают занавес, за которым начинается действие) .

Торговка 1: А на ярмарке той:

Калачи с печи,

Огурцы – зеленцы,

Соки, лимонады,

Пироги, маринады,

Салаты, колбасы,

Из-под полу припасы.

Торговка 2: Шоколад, конфеты,

Горячие котлеты,

Блины и печенье,

Мясо, соленья,

Грибы, помидоры,

Покупайте, сеньоры!

Сыр и кефир –

Пир на весь мир!

Ведущая. Встретились на ярмарке Худой и Толстый. Один сладкое покупает, другой – головою качает.

Худой. Эх, Толстый, сладкого досыта не наешься. Сильна мельница водой, а человек – едой. Давай научу тебя правильные продукты выбирать.

Купи рыбу, купи птицу,

И горох, и чечевицу…

Плюшки, ватрушки,

Давай покупай,

Сок томатный

Скорей наливай.

Фрукты и овощи…

В цене договорись.

Ананасы, рыба…

Плати, не скупись.

Торговка 1. А чтоб кости крепки были

Вы б про йогурт не забыли.

Торговка 2. А чтоб зубоньки блестели

Вы бы творожку поели.

Толстый. Сладости я обожаю

И скажу вам, не тая,

Что зефир и мармеладки,

И конфеты, шоколадки,

Пряник, пастилу, халву

Очень сильно я люблю.

Ведущая. Ребята, а сейчас мы с вами поиграем и поучим этого обжору. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да! », если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! ».

Обратите особое внимание-

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

Игра «Полезно – неполезно».

- яблочный сок (Да)

-пепси, лимонад (Нет)

- жареные семечки (Нет)

-сахар рафинад (Нет)

-пирожки горячие (Да)

-чипсы хрустящие (Нет)

-молоко и каша (Да)

- фрукты, простокваша (Да)

Толстый. Да ну вас … Все полезно, что в рот полезло!

Худой. Пить люблю я молоко,

В нем и сила, и тепло.

Вместо колы, лимонада

Молоко пить чаще надо.

Ведущая. Видишь овощи выстроились в ряд,

Каждый из них витамином богат.

Морковка. Из землицы лезу ловко,

Я - полезная морковка.

Лук. Я - знаменитый старичок,

А зовут меня лучок!

Капуста. Капустою лечат всякую хворь :

Кашель и насморк,

Головную боль.

Помидор. Всем известно, из томатов

Очень вкусные салаты!

Ведущая. Знают в зале все ребята,

Фрукты витаминами богаты.

Ребенок 1. Овощей есть нужно много:

Свеклу, редьку, кабачок,

Огурцы и помидоры,

И капусту, и лучок.

Ребенок 2. Уплетаем мы с душой

Картофель сытный, отварной.

Соки пьем, грызем морковку …

Кушай ты и станешь ловким.

Ребенок 3. День нужно с каши начинать:

Пшено, овсянка, рис и гречка…

Укроп, фасоль, горох конечно,

Их нужно в блюдах применять.

Ребенок 4. Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Толстый. Что мне хлеб, я ем пирожные!

Что мне каша, я ем мороженое!

Ведущая. А сейчас, ребята, мы на ярмарку пойдем,

Там продуктов наберем.

Чтоб обед был очень вкусным,

Постараться всем вам нужно.

Игра «На ярмарке». (Участники делятся на 2 команды, из имеющихся товаров – муляжей собирают в корзинки нужные продукты) .

Ведущая. Ребята, а Толстый – то нас не слушает,

Жадно- жадно он чипсы кушает.

Толстый. Ай-ай- ай! Ой-ой-ой!

Что случилось вдруг со мной?

Очень больно в животе…

По - мо - г и - те!

Худой. Чтоб избежать в животе неполадки,

Кушай, Толстый, побольше клетчатки.

Толстый. С па – си - те!

Врач. Вот и помощь! Здесь врачи! Лезь в носилки, не кричи. Почему живот болит? У тебя, дружок, гастрит! Ешьте, ребята, с умом все продукты: Йогурты, зелень, овощи, фрукты.

Кто в пище их употребляет, Тот и здоровье свое укрепляет.

Ведущая и скоморохи: Вот и получается, дети, что пожуешь, то и проживешь