

Развлечение для детей старшего дошкольного возраста по теме «Разговор о правильном питании»

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, карточки витаминов А, В, С, Д, ИКТ.

Ход развлечения:

Воспитатель.

Здравствуйтесь ребята! Сказав «здравствуйтесь», 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!»

Воспитатель: Сегодня к нам в гости пришла Здоровейка.

Здоровейка. Ребята, наш праздник посвящен вкусной и здоровой пище. Скажите, человек может прожить без еды?

Дети: Нет

Здоровейка: Какое -то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день есть – питаться. А чем питается человек?

Дети: Мясо, рыба, молоко, овощи, хлеб.

Воспитатель: А животные питаются?

Дети: Да

Здоровейка: 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?

Дети: Витамины.

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

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:

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 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. Все встаем в веселый хоровод.

Хоровод «Огородная-хороводная»

Здравейка. Вы ребята много знаете о вкусной и здоровой пище. Желаю вам расти крепкими, здоровыми. А мне пора с вами прощаться. Я хочу угостить вас вкусными яблоками. (Здравейка угощает детей, прощается и уходит.)



