

## **Игротека «Разговор о правильном питании»**

Разработка мероприятия по программе «Разговор о правильном питании», ко второй части «Две недели в лагере здоровья», занятие пятое «Где и как готовят пищу».

### **Цели:**

развивать основы рационального питания, акцентировать внимание на необходимость заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как основной части сохранения и укрепления здоровья, воспитывать у детей культуру здоровья, развить творческую деятельность учащихся.

**Задачи:** учить работе в группе, организовать совместную работу детей.

**Оборудование:** кастрюля, овощи, столовые принадлежности.

### **План игры:**

1. Вступительное слово ведущего (дети поют частушки).
2. Дети вместе с хозяйкой готовят овощной суп.
3. Хоровод «Огород».
4. Советы доктора Айболита.

### **1. Вступительное слово ведущего (дети поют частушки).**

У каждого из народов, населяющих нашу страну, есть свои традиции питания. Повседневную пищу составляют самые различные продукты. Где бы ни был человек, какие бы блюда ни украшали его стол, пища дает ему энергию для полноценной жизнедеятельности.

Развитие человека, его здоровье, продолжительность жизни тесно связаны с характером питания.

Наш праздник называется «**Витаминная семья**».

### **Ведущий:**

Очень весело живут,  
Теплым солнышком налиты,  
Свежим дождиком умыты,  
В гости фрукты, овощи идут.

Они зимой для деток  
Сохраняют лето!

И хранят они нам всю...  
(хором)  
Витаминную семью.

### **Частушки**

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку,  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

Ты попробуй-ка решить  
Нехитрую задачку!  
Что полезнее жевать –  
Репку или жвачку?

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьет морковный сок.

Никогда не унываем  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаем  
Витамины А, В, С.

Во саду ли, в огороде  
Пели вам частушки,  
Очень просим извинить  
Коль устали ушки.

### **2. Дети вместе с хозяйкой готовят овощной суп. (Приложение 1)**

**Хозяйка** (*выходит на середину зала, встает лицом к зрителям*):

День особенный у нас –  
День здоровья! Без прикрас!  
Будем петь и веселиться,  
Будем многому учиться:  
Как овощной суп сварить,  
Как здоровыми всем быть,  
Фрукты, овощи любить,  
Как витамины принимать  
И здоровье сохранять.

**Дети** (*поют, а хозяйка танцует*):

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка домой овощей принесла.  
Открыла кастрюлю,  
Варить начала.  
Вдруг пузатый помидор  
Затекает глупый спор.  
Кто важней из овощей,  
Чтоб сварить полезный суп.

**Помидор** (выбегает и начинает важно вышагивать):

Всех красней и вкуснее,  
Всех полезней и важнее  
Витамины А, В, С.  
Так и пышут на лице.  
Сочной мякоти своей  
Не желаю для друзей  
И дарю им сок томатный,  
Удивительно приятный.

**Морковка** (выбегает и начинает кокетливо порхать по сцене):

Я морковка, я морковка –  
Хохотушка и плутовка,  
Я румяна, я сочна,  
И всем детям я нужна.  
Потяни меня за хвостик,  
И к тебе приду я в гости,  
И полюбишь ты, дружок,  
Мой морковный сладкий сок.

**Петрушка** (*вальсирует на сцене, наклоняет кокетливо голову и говорит*):

Я морковкина подружка,  
Раскудрявая петрушка.  
Свежим личиком бела,  
И скромна я, и мила.  
Хвалить я себя не смею,  
Я от этого желтею.

**Свекла** (выбегает):

Слыша вас, я вся поблекла!  
А главнее всех я – свекла.  
Я всему даю свой цвет –  
Будь то борщ иль винегрет.  
И растят меня на грядках,  
Чтоб животик был в порядке,  
И цветущий вид всегда,  
Остальное – ерунда!

**Капуста** (*выбегает с белым платком в руках*):

Нет, я – не лук, я всех полезней,  
Я спасаю от болезней!  
От меня хоть слез и море,  
Это радость, а не горе.  
И лечу я всех любовью.  
Плачьте, плачьте на здоровье,  
И не надо слез бояться –  
Завтра будете смеяться!

**Чеснок** (*выходит важно*)

Ну, ты брат, совсем зазнался!  
Тут бы каждый растерялся.  
Но себе я цену знаю –  
Это я больных спасаю.  
Если только захочу,  
Хворь любую излечу.

**Перец:**

Ну, зачем вам про болезни  
И про то, кто всех полезней?  
Перец режь в любое блюдо –  
Блюдо будет просто чудо!

**Хозяйка:**

Споры вовсе не нужны,  
Вы все полезны и важны.  
Вот и супчик наш готов.  
*(Хозяйка разливает супчик, дети приступают кушать).* (Приложение 2)

**Овощи** (*хором*):

Мы, все овощи, дружны  
И всем людям мы нужны  
Для салатов, для борщей,  
Винегрета и для щей.  
**3. Хоровод «Огород».**  
**«Огород»**  
*Овощи водят хоровод.*  
Есть у нас огород,  
Всякий овощ там растет,  
Вот такой ширины,  
Вот такой вышины.  
Вот такой ширины,  
Вот такой вышины.

Ну-ка, овощ, вырастай,  
Витамины нам давай.  
Будет нам на обед  
И салат, и винегрет.

Есть у нас зимний сад,  
Там деревья растят.  
Лимон, фикус и гранат,  
По горшочкам сидят,  
Лимон, фикус и гранат,  
По горшочкам сидят.

**Ведущий:**

Чтобы быть здоровыми,  
Дары бери садовые!  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!

Тот, кто много ест морковки...

**Дети** (хором):

Станет сильным крепким,  
ловким.

**Ведущий:**

А кто любит, дети, лук...

**Дети** (хором):

Вырастает быстро вдруг!

**Ведущий:**

Кто капусту очень любит...

**Дети** (хором):

Тот всегда здоровым будет.

#### 4. Советы доктора Айболита.

**Ведущий:**

Из-за нашей непостоянной погоды мы часто простываем и болеем. Что нужно делать, чтобы сохранять здоровье в любое время года?

**Дети** (хором):

Делать зарядку, закаляться, спортом заниматься.

*Дети поют частушки.*

*Кислородный пьем коктейль,*

*Всем нам очень нравится!*

*И от этого у нас*

*Здоровье укрепляется.*

*Все болезни мы прогоним –*

*ОРЗ и ОРВИ!*

*Солнце, воздух и вода –*

*Наши лучшие друзья.*

*Занимаемся зарядкой*

*По утрам мы каждый день.*

*Будем спортом заниматься,*

*Прочь прогоним свою лень.*

*Второй завтрак в школе*

*Очень уж нам нравится,*

*Соки пьем, фрукты едим,*

*Щечки аж румянятся.*

**Ведущий:** А теперь отгадайте загадку:

«Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней?» (Доктор)

(Приложение 2)

**Доктор Айболит** (выходит и поет песню):

К вам боялся опоздать,

Очень торопился!

Я из Африки летел,

Чуть не простудился!

Фрукты, овощи поел,

Выпил чаю с медом,

Помогло все это мне,

Стал здоровым я вдвойне.

Вам желаю не болеть

И не простужаться,

Витаминов много есть,

Спортом заниматься.

Здравствуйте, ребята!

Я – добрый доктор Айболит – тот, кто больных всех исцелит.

**Ведущий:** У вас больных нет все здоровы!

**Доктор Айболит:**

Попрошу тогда всех встать,

И команды выполнять.

*Под музыку проводятся игровое упражнение «Делай как я!»*

**Доктор Айболит** (обращается к ведущему):

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

На прощание, ребятки,

Загадаю вам загадку:

Витаминами богат,

Дети, взрослые едят,

Цветом он, как апельсин,

А зовется ... (мандарин)

*(Доктор Айболит раздает ребятам по мандарину.)*

А теперь я с вами прощаюсь, желаю вам быть здоровыми и помнить, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

*(Убегает. На ходу он оглядывается и кричит.)*

И еще вы – та – ми – ны!

## Приложение 1

Слово «вита» означает жизнь. Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Они образуются растениями и должны поступать в организм в микроскопических количествах для поддержания жизненных процессов.

### Хозяйка готовит овощной суп.



## Приложение 2



## Хоровод «Огород».



## Советы доктора Айболита.

