Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д.Ложкари Юрьянского района Кировской области

**МЕРОПРИЯТИЕ**

**«Секреты здорового**

**питания»**

**Подготовила и провела:**

Авдеева С.Н.

воспитатель дошкольной группы

МКОУ ООШ д. Ложкари

**Цель:** формирование здорового образа жизни у дошкольников.

**Задачи:** продолжить знакомство детей с понятием «полезная и вредная пища»; закрепить знания о пользе витаминов, об осознанном подходе к питанию.

**Ход мероприятия.**

*Дети становятся полукругом.*

**Доброе утро, дорогие ребята! Я очень рада вас видеть и приглашаю на праздник Здоровья. Сегодня вы узнаете, как укрепить свое здоровье, а также узнаете секреты здорового питания. В наш детский сад пришло интересное письмо и адресовано оно нашей группе. Давайте его прочтем! (открываем конверт, читаем письмо)***«В нашем Королевстве вкусной пищи случилась беда: Король Обжорка спрятал свою дочь-принцессу Витаминку в башню. И мы, жители королевства, начали болеть, т.к. из продуктов исчезли витамины. Теперь нам совсем не весело. Мы просим помощи у вас, ребята. Помогите нашему королевству!»***Ребята, поможем жителям Королевства вкусной пищи? Спасем Витаминку?А для чего нужны витамины?***(Ответ детей.)***Молодцы, ребята, правильно думаете. Даже само слово витамин обозначает «жизнь».Теперь пора отправляться в путь-дорогу, спасать принцессу Витаминку. В пути вам нужно выполнить задания. Готовы? Тогда в путь!!!***Дети под музыку идут по кругу, выполняя задания:*

*-ходьба на носках*

*-ходьба на пятках*

*-ходьба приставным шагом*

*-ходьба с высоким подниманием коленей*

*-ходьба змейкой*

*-построение в 4 шеренги*

**Вот мы и в сказочном Королевстве вкусной и полезной пищи, но что-то никого здесь не видно!**

*Входит Король, в одной руке у него бутылка «Фанта», а в другой коробка конфет.*

**Король Обжорка:** Это кто еще пожаловал в мое королевство? Кто это нарушает мой сладкий сон? Я сюда никого не звал. С самого утра у меня плохое настроение! (зевает)

**Поглядите, ребята, да это же сам Король Обжорка! Здравствуйте, Ваше величество. Мы с детьми просим отпустить принцессу Витаминку на свободу. Ведь в вашем королевстве исчезли все витамины и поселились болезни, скука, тоска, мы не видим здесь радостных жителей.**

**Король:** Я подумаю, но сначала помогите мне разобраться в моем королевстве с полезными продуктами, избавиться от вредных, неполезных продуктов и от отдышки. Помогите мне стать здоровым!!!

**Хорошо! Мы с ребятами вам поможем. Причина всех ваших болезней – излишний вес. Вы очень много кушаете и мало двигаетесь, всё больше сидите на своем троне. Вот послушайте советы от ребят:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Света Матвеева**  Если хочешь быть здоров, закаляйся! И холодною водой умывайся. Запомнить нужно навсегда – Залог здоровья – чистота! | **Емельянов Илья**  Чтобы крепким, сильным быть, Надо с физкультурою дружить!  Бегать, прыгать и скакать, И с ребятами играть!  Есть салаты на обед И любить велосипед! |

**Чтоб здоровыми быть, ребятки  начинают день *(хором)* С ЗАРЯДКИ!  Сейчас ребята вас научат делать веселую зарядку!**

**ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА***(в конце идут по кругу, садятся на стулья)*

**Король:**Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела!А-а-а! И зубы болят.

**Ваше Величество, это от того, что вы неправильно питаетесь, кушаете неполезную пищу. Нужно употреблять продукты, в которых много витаминов! Сейчас ребята вам расскажут об основных витаминах и в каких продуктах они находятся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Витамин-А Кривошеин Иван**Я веселый витамин, Не могу я быть один. У меня полно друзей, С нами дети здоровей! Расскажу вам, не тая, Где искать меня, друзья. Я в морковке, чесноке, В рыбе я и в молоке. Съешь меня – и подрастешь, Я для зрения хорош!  **Витамин В –Алагаева Софья**  Я веселый витамин, Не могу я быть один. У меня полно друзей, С нами дети здоровей! Хлеб, яйцо, творог и сыр, Мясо, молоко, кефир. В кукурузе тоже я, Много пользы от меня! Буду с вами я дружить, Вместе будем славно жить! Будем нервы укреплять, Прыгать, бегать и играть! | **Витамин С –Храмушин Влад**  Я веселый витамин, Не могу я быть один. У меня полно друзей, С нами дети здоровей. Земляничку ты сорвешь, В ягоде меня найдешь. Я в смородине, капусте, В чесноке живу и в луке. Витаминная еда Даст здоровье навсегда!  **Витамин D – Шкаредных Ариша**  Я веселый витамин, Не могу я быть один. У меня полно друзей, С нами дети здоровей! Тот, кто рыбу, мясо ест, Тот силен, как Геркулес. Если рыбий жир полюбишь. Силачом, атлетом будешь! И дружи всегда, везде С витамином славным Д! |

**Король:** Я всегда после сытного обеда начинаю глотать таблетки.                         Дети:    **А это зря! Давайте-ка лучше попробуем похудеть.**

**Король:** Но я даже не знаю, с чего мне начать? Помогите мне!!!

**В пищу нужно выбирать полезные продукты, в которых находятся витамины! Сейчас ребята отправятся в магазин  и выберут там продукты полезные, которые нужно употреблять каждый день и неполезные, которые нужно кушать очень редко или совсем от них отказаться.**

**ИГРА«МАГАЗИН»***(одна команда выбирает полезные продукты, вторая – неполезные)*

**Король:** Спасибо, ребята! Вы меня научили выбирать полезные продукты! Пойду-ка я приготовлю чего-нибудь полезного! Ой, я же совсем не умею готовить!

**Не волнуйтесь, Ваше Величество! Мы вас и этому научим! Правда, ребята? Я назову блюдо ,а ребята покажут карточки тех продуктов, из которого его готовят.**

**-«Борщ»*(****картофель, лук, свекла, морковь, капуста, помидор, чеснок)***-«Компот и сок»***(фрукты)*

**«Винегрет»***(картофель, лук, свекла, морковь, горошек, огурец) Дети угощают Короля винегретом.*

**Король:**Спасибо, ребята! Я все понял! Пойду готовить полезную еду!!! *(уходит)*

**СЦЕНКА «СПОР ОВОЩЕЙ»** *Входит Король, заметно похудевший, повеселевший.*

**Король:** Ура! Я становлюсь подвижней и даже похудел. Я могу наклоняться. Не зря я в свое питание включил больше овощей, но и про фрукты я тоже не забыл. Спасибо вам, ребята, что  научили меня заниматься физкультурой. Теперь в нашем королевстве каждое утро будет начинаться с зарядки. Так и быть! Издам указ, чтобы стража выпустила принцессу Витаминку.

*Под музыку входит Принцесса Витаминка.*

**Принцесса Витаминка:**Здравствуйте, ребята! Спасибо, что выручили меня! Какие вы молодцы, что помогли Королю Обжорке узнать о полезных продуктах, научили его заниматься физкультурой и стать здоровым!

**А сейчас я объявляю** **«ВИТАМИННЫЙ ФЛЕШМОБ»***(дети берут разноцветные шарики, строятся в 4 ряда)*

**Принцесса Витаминка:**Мы витамины, мы работники!  
Средь нас таблеток горьких нет!  
Здоровью вашему помощники,  
Мы всем ребятам шлем привет!

Ищите нас в салатах, ягодах,  
В котлетах, соках, овощах. Да, Да!  
И подрастайте, детки, крепкими

И не болейте ни-ког-да!

**«ВИТАМИННЫЙ ФЛЕШМОБ»**

**Ребята, на этом наше путешествие закончилось.  Я желаю вам беречь и  укреплять свое  здоровье.  А это значит: заниматься спортом, питаться правильно! И принимать витамины!***(раздать детям аскорбинку)***Ну, что ж,  нам пора возвращаться в детский сад.**

*Под музыку дети выходят из зала.*

