**Развлечение «Витаминная семья» для детей старшей группы**

**Автор:** Старицына Анастасия Романовна, воспитатель МКДОУ д/с №5

**Цель:**Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

**Задачи:**

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

**Предварительная работа:**Беседыо полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр мультфильмов и видеороликов.

**Материалы и оборудование:**Иллюстрации, мультимедийное оборудование, фрукты.

**Ход:**
**Воспитатель-следователь:**Добрый день. Ребята, сегодня врач рассказала мне, что в городе стали происходить странные вещи. У всех детей болят животы и зубы, они больше не любят играть и танцевать, сидят дома и грустят. И это всё стало происходить после того, как в городе странный человек открыл магазинчик, где продаются только чипсы, газированные напитки, пироженные, конфеты, гамбургеры и пицца.
– Как же это всё связано? А как вы думаете, почему с ними приключилась такая беда?

***(Ответы детей)***

**Воспитатель-следователь:**В ходе нашего расследования, мы узнаем, что произошло с жителями города и предоставим информацию врачам. Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. И всё запротоколируем, запишем, а потом эту запись мы отправим врачу и жителям, чтобы они знали, какая еда полезна.

(Давайте разделимся на две команды, чтобы всем вместе лучше изучить и распознать проблему.)

Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. А помогать и протоколировать наши результаты нам поможет ваш воспитатель Наталья Владимировна Милостивенко. Она будет внимательно следить за ответами и записывать. Чтобы затем все записи передать врачам и спасти жителей города.

А чтобы мы не перепутали, назовем первую команду «сыщики», а вторую «следопыты».

И так первое что нам необходимо выяснить ответ на такой вопрос: «Для чего мы едим?»

(Дети: Человек питается, чтобы жить...)

-Молодцы, вот наше расследование и началось.

**2. Четверостишия о продуктах**

**Воспитатель-следователь:**Идля начала, я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе хлопаете в ладоши. А если о том, что для здоровья вредно, вы топаете.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Но попробуйте решить не хитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

**– Ребята, как вы думаете, что полезнее? *(Ответы детей)***

**Воспитатель-следователь:**Да, молодцы ребята. После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы. Я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**3 задание**

**Воспитатель-следователь:**  а вот и следующая наша зацепка, только я не могу как она может нам помочь? Здесь сказано, что мы сможем определить какие продукты нас полезны для организма. Вы мне поможете? А правильный ответ должен появиться на экране.

|  |  |
| --- | --- |
| **Теплый, мягкий и блестящий,****С корочкой такой хрустящей!****Спросим мы у детушек:****«Что же это?» (Хлебушек)** | **Пчелки летом потрудились,****Чтоб зимой мы угостились.****Открывай по шире рот,****Ешь душистый, сладкий... (мед)** |
| **Из крупы ее сварили,****Посолили, подсластили.****Эй, ну где же ложка наша?!****Так вкусна на завтрак... (каша)** | **Лук, капуста и картошка,****Разных овощей немножко.****Ты в кастрюле их ищи.****Это суп с названьем... (щи)** |
| **Сделан он из молока,****Но тверды его бока.****В нем так много разных дыр.****Догадались? Это... (сыр)** | **Что за белые крупинки?****Не зерно и не снежинки.****Скисло молоко — и в срок****Получили мы... (творог)** |
| **Догадайтесь, кто такая?****Белоснежная, густая.****Сливки взбили утром рано,****Чтоб была у нас... (сметана)** | **Сварит бабушка из ягод****Что-то вкусненькое на год.****Ах, какое объеденье —****Ароматное... (варенье)** |
| **Что за белая водица****С фермы к нам в бидонах мчится?****Мы ответ нашли легко —****Это просто... (молоко)** | **Она в коричневом мундире,****Сытнее овоща нет в мире.** **На грядке куст её цветёт,** **Под ним в земле она растёт.** **( Картошка)** |

**Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк *(округлое движение обеими руками вокруг живота)*
Съел десяток булок натощак, *(выставить перед собой все пальцы)*
Запил он булки молоком, *(изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*
Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*
Затем барашка он поджарил *(показать указательными пальцами рожки)*
И в брюхо бедного направил *(погладить живот)*
Раздулся здоровяк как шар, *(изобразить в воздухе большой круг)*
Обжору тут хватил удар. *(Ударить слегка ладонью по лбу)*

**4 задание «Полезные продукты –вредные»**

– А вот я совсем запуталась какие продукты питания полезные, а какие вкусные, но приносят вред растущему организму. Давайте поможем мне – разобраться в продуктах питания. Я вам предлагаю отправить полезные продукты на одну тарелку, а вредные в мусорное ведро.

– Молодцы, я думаю врачи бы нам сказали: «Большое спасибо!»

**5 конкурс «Юный кулинар»**

Овощи, фрукты и напитки – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какой овощ очень полезен для зрения?

**Морковь**КапустаПомидор | 1. Какой овощ называют вторым хлебом?

Баклажан**Картофель**Огурец |
| 1. В каком овоще больше всего витамина С?

В капустеВ свёкле**В сладком красном перце** | 1. Какое название ещё имеет помидор?

**Томат**СиньорПлод |
| 1. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

Бобы**Горох**Фасоль | 1. Один из самых крупных овощей

**Тыква**БаклажанКабачок |
| 1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

Квас**Морс**Лимонад | 1. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

**Компот**КисельЧай |
| 1. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

КефирМорс**Молоко** | 1. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

КофеКефир**Кисель** |
| 1. Этот напиток считается вредным для детского организма

**Лимонад**Минеральная водаЧай |  |

**4 задание Игра «Узнай на вид»**

Дети и смотрят сухофрукты и отгадывают какие это сушёные фрукты.

**Воспитатель-следователь:**Дети я рада за вас! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. Но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

* Главное не переедайте.
* Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
* Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
* Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
* Овощи и фрукты – полезные продукты
* Сладостей тысячи, а здоровье одно.