**Сценарий мероприятия для средней группы «Поговорим о правильном питании»**

Цели:

* развивать представления дошкольников о правильном питании, его значимости для здоровья;
* развивать мотивацию здорового образа жизни;
* развивать коммуникативные способности

ХОД ЗАНЯТИЯ:  
  
Воспитатель: Здравствуйте! Обычно люди говорят это хорошее, доброе слово при встрече, желая друг другу здоровья. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. А без правильного питания не может быть здоровья.  
  
Чтобы быть здоровым, умным и красивым,  
Нужно кушать много разных витаминов.  
Этих витаминов много есть повсюду.  
Очень много в фруктах и других продуктах.  
  
Любят ребятишки яблоки и груши,  
Но и свёклу тоже надо чаще кушать.  
А ещё полезны творог и сметана.  
Для мозгов и силы, кушай чаще рыбу.  
  
Чтобы быть здоровым, умным и красивым  
Проще ты запомни: кушай витамины!  
  
   
- Так где же находятся витамины? А какой овощ или фрукт самый полезный?  
  
Ответы детей.  
   
- Сейчас мы посмотрим сценку «Спор овощей»

**Сценка «Спор овощей»**

Овощи:  
  
Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
  
Ведущий  
  
Выскочил горошек –  
Ну и хвастунишка!  
  
Горошек:  
  
Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка!  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!  
  
Ведущий:  
  
От обиды покраснев,  
Свекла проворчала…  
  
Свекла:  
  
Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала  
И для винегрета  
Лучше свеклы нету!  
  
[Капуста:](http://domivse.ru/index.php/kitchen/ovoshi/182-tsvetnaya-kapusta-zapechenaya-s-syrom.html)  
  
Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные пироги капустные!  
Зайчики-плутишки  
Любят кочерыжки.  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.  
  
Огурец:  
  
Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.  
А уж свежий огуречек  
Всем понравится, конечно!  
  
Морковь:  
  
Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.  
  
Ведущий:  
  
Тут надулся помидор  
И промолвил строго:  
  
Помидор:  
  
Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.  
  
Ведущий:  
  
У окна поставьте ящик,  
Поливайте только чаще  
И тогда как верный друг,  
К вам придет зеленый… лук!  
  
Лук:  
  
Я приправа в каждом блюде  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я – ваш друг  
Я простой зеленый лук!  
  
Картошка:  
  
Я картошка, так скромна –  
Слово не сказала…  
Но картошка так нужна  
И большим, и малым!  
  
Баклажаны:  
  
Баклажанная икра  
Так вкусна, полезна…  
  
Ведущий:  
  
Спор давно кончать пора!  
  
Овощи:  
  
Кто-то кажется, стучит…  
  
(Входит доктор)  
  
Доктор:  
  
Ну конечно, это я!  
О чем спорите, друзья?  
  
Овощи:  
  
Кто из нас, из овощей,  
Всех вкусней и всех важней?  
Кто при всех болезнях  
Будет всем полезней?  
  
Доктор:  
  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить  
Все без исключения.  
В этом нет сомнения!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее,  
Кто из вас нужнее!  
  
Овощи:  
  
Ешьте больше овощей –  
Будете вы здоровей!  
  
   
  
- Мы уже говорили, что витамины из овощей лучше усваиваются, если их сдобрить подсолнечным маслом, в котором тоже много витаминов  
  
   
Задание командам: придумать [салат из фруктов или овощей](http://domivse.ru/index.php/kitchen/salat/59-salat-ananas.html).  
  
- Но одними овощами сыт не будешь. Послушайте песенку.  
  
Дети слушают песню «Далеко, далеко на лугу пасутся ко…»  
  
   
- О каком важном продукте для детей поется в этой песенке?  
  
Пейте, дети, молоко. Оказывается, молоко полезно не только как средство для защиты от болезней, но и как... “лекарство” от излишней полноты… Но еще больше полезны кисломолочные продукты.  
  
  
Задание: Какая команда назовет больше продуктов молочного происхождения.  
  
   
-  А теперь поговорим о каше. Прочитайте пословицы, которые придумал народ про кашу.  
  
  
"Хороша кашка да мала чашка"  
"Кашу маслом не испортишь"  
"Каша - мать наша"  
"Щи да каша - еда наша"  
"Без каши обед не обед"

- А кто нашел другие пословицы?  
  
Дети называют.  
  
- Каша - самое древнее  блюдо. В Древней Руси кашей называли все, что варилось из измельченных продуктов. Люди научились варить кашу раньше, чем печь хлеб. Каша - это блюдо, которое сопровождает человека от рождения до смерти. А теперь попробуйте догадаться о каких крупах идет речь. Все крупы вам знакомы, именно из них изготавливают каши.  
  
У одного царя родилась дочь. Красоты неописуемой - лицо белое, рот алый, волосы черные. Царь все думал, как бы ее назвать, какое имя лучше выбрать, - это не нравилось, то не подходило. Тогда он решил выйти на дорогу и у первой же встречной женщины спросить "Как твое имя?" И этим же именем назвать свою дочь. Сказано-сделано. Незнакомка назвалась Крупеничкой. И царская дочь получила имя Крупеничка.  
  
Когда она выросла, на страну напали враги. Царя убили, а красавицу - царевну увезли в плен. На чужой стороне истосковалась Крупеничка по родному краю, обернулась зернышком и возвратилась домой. Подружки закопали Крупеничку в родимую землю. С тех пор, что ни год, на этом месте вырастал белый цветок на красном стебельке, рождал зернышки, темные, как волосы девушки. В память о красавице царевне народ назвал это растение :  
  
 Как называется это растение? (гречиха)

-   Продолжаем игру дальше.  Как вы думаете какая каша входила в ежедневный рацион римских гладиаторов? (овсяная)   
  
- Следующее задание.  Ее выращивают очень давно, раньше многих других видов растений. Зерно  нашей русской - золотистого оттенка. Она бывает яровая и озимая. Яровую высевают весной. Озимую - осенью. Как называется это растение? (пшеница)  
  
Учитель: Из зерен пшеницы варят вкусную, сытную, питательную и полезную пшеничную кашу.  А вот о такой каше вы не слышали.  
  
При переходе через Альпы к полководцу пришел повар и пожаловался: "Гороха мало, на кашу не хватит, перловка тоже на исходе, да и пшена не густо. Как накормить солдат?" Полководец моментально решил эту задачу: "Сыпь все в один котел!" С тех пор такую кашу называют в честь его фамилии.  назовите фамилию известного полководца. (Суворов).

Учитель: Каша, названная в честь полководца, так и называется - суворовская каша.  
  
Ешьте разнообразную кашу и будете полны энергии для жизни.  
  
Последнее о чем надо не забывать, это мясо и рыба. Мясо необходимо человеку как источник белка, строительного материала. Лучше выбирать нежирное отварное или паровое мясо. Рыбу можно и нужно есть любую.  
  
А вот продукты из мяса, такие как колбасы, сосиски, сардельки не так полезны. Рыбные и мясные консервы тоже принесут мало пользы.    
  
Ну что ж, давайте подведем итоги и попробуем ответить на вопросы.  
  
Вопросы:  
О чем мы с вами сегодня говорили?

Какие овощи полезные и почему?

Какие еще полезные продукты вы запомнили?  
  
О полезных продуктах поговорили. Давайте придумаем правила питания.  
  
1. Ежедневно употреблять 1-2 стакана молока или кисломолочных продуктов, творог  или сыр  
  
2. Меньше употреблять  [сахара](http://domivse.ru/index.php/zdorove/137-polezen-li-korichnevyj-sakhar.html), конфет (особенно шоколад­ных), шоколада, жирных тортов и пирожных;  
  
3. Широко использовать в питании рыбу.  
  
4. Больше есть  все доступные овощи, фрукты, ягоды, соки;  
  
5. Стремиться к ограничению в рационе воздушной кукурузы, чип­сов, сухих завтраков, прохладительных напитков, хот-догов, гамбур­геров и др.  
  
   
Всю азбуку здоровья  
Нужно крепко знать  
И в жизни эти знанья  
Повсюду применять!