**Сценарий игры-занятия для детей 7 - 12 лет.**

**Правильное питание**

[](https://yandex.ru/an/count/WXSejI_zO5C1RH00v1qHuy5knKZprmK0Km8nlZlNOm00000uXjKKj9UYoyFicOa1W06cfDe-Y06Hte2nd06G0ToNvexXW8200fW1t9VcZc6u0PBFu-Cbm042s07cb8Mi0U01nEI8f07e0T81-06mp0UW0jgB_nVm0egWmNtGTe03flh4zWA80_UwmlC4i0C4w0Jo1_W4uFrpY0MNc4cG1U3zSw05cx4Zg0MilXsm1Qo-7RW5hBuTm0NtsD81o0N1o3NG1OAf2g06nB81g0R4iW6u1fO1oGQn--eCsIZLVf07bW6f1wpTKBPXuJ03k0U01U07XiA0W0RW2Et5_mle2GU02W4Ew0oN0fWDrF4qu0s2W821W82029WEiVUhvv2Rokf-a13TeSRFr9RBnMB0i9220UaIpNcIzFsRySYe4_ZzeBY7eRwV5z0KYA7PU-0K0UWKZ0AW5f2bpfu6oHRG5fRWuRu1c1UTq9ueg1S9k1S1m1UrrW6W6SIo0R0Pk1d___y1WHh__o-ERdcK8x0QyjMcvUsHpCYm0O8S3KX2GZeqU4nLUK9bPZUe7W6m7m787xFAWbQf80UAUgE2nju_k23UtIdL8l__V_-18uaZPcPcPcPcrZ-G8wwIZhgJwucJ4fWZsVtBXEtPpTeK3G0Dmf28HWQUOiMD2AH23GShQ_PqnWDbwRqJ1RUpstlJq9dKWEuJ84xK3847~1?stat-id=7&test-tag=521718267435537&banner-sizes=eyI3MjA1NzYwNzA3MjU2NDcxOCI6IjczMngzMDAifQ%3D%3D&format-type=118&actual-format=8&pcodever=712629&banner-test-tags=eyI3MjA1NzYwNzA3MjU2NDcxOCI6IjU3MzYxIn0%3D&pcode-active-testids=710490%2C0%2C30&width=732&height=300" \t "_blank)

*Цели и задачи:*
Формирование представлений о здоровье.
Формирование привычки есть то, что требуется организму, а не то, что хочется есть.
Расширение знаний детей о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.
Повторение правил здорового питания.
*Оборудование:*
Плакаты: «Овощи и фрукты – здоровые продукты», «Предпочти конфетам фрукты – очень важные продукты»; «Овощи и фрукты кладь витаминов А, Б, С, Д, Е»; ноутбук с записью музыки; посуда и продукты (подготовленные фрукты и овощи) - для приготовления салатов.

**Ход мероприятия.**

*Притча «Всё в твоих руках»*
Ведущий 1:
Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».
Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим.
- Дети, а что же такое здоровье?....
- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?....
*(высказывания детей)*
Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.
Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. А активность зависит от правильного питания.
*Входит персонаж - Обжора Сладкоежкин. В одной руке бутылка фанты (пепси-колы), в другой – пакет, где лежат коробка с конфетами, чипсы, сухарики, сладкий рулетик.*
Обжора Сладкоежкин:
Я – Обжора Сладкоежкин,
Люблю вкусно я поесть.
Чипсы и пирожное,
Вкусное мороженое!
Пирожки, ватрушки,
Сдобные пампушки,
Шоколад и мармелад
Обожаю – это факт!
Знаю точно, что «Пикник»
Развивает аппетит.
Не люблю делиться,
Всё мне пригодится.
*(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)*
Это чипсы мне,
И рулетик мне,
И конфетки мне,
Ты не подходи ко мне.
*Ведущий 1:*
- Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.
*Обжора Сладкоежкин*
- Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.
Нет большей радости,
Чем вкусности да сладости…..
- Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.
*Ведущий 1:*
- Дети, а почему Сладкоежкин заболел?....
Да, вы правы. Сладости и вкусно поесть, мы любим, но есть нужно понемногу. Давайте послушаем, что об этом скажут нам поварята.

*Выступление поварят.*
Первый поварёнок:
Есть дети, которые часто жуют,
И подряд всё в рот кладут.
А при этом важно знать,
Надо меру соблюдать.
Есть ребята, что в игре забывают о еде.
А затем придут за стол и едят, как будто слон.
Наедятся, а потом начинает клонить в сон.
Может и такое быть, что живот начнёт крутить.
Боль такая, что порой врач приходит к ним домой.
Второй поварёнок:
Учёные советуют, вы ешьте в день пять раз,
При этом соблюдайте определённый час.
Между приёмом пищи часы должны пройти,
Не сутки и не двое, часа четыре – три.
Ведущий 1:
Молодцы, поварята! Напоминают нам, что есть надо в меру и стараться в одно и то же время. Надо научиться соблюдать заповеди правильного питания.

**Давайте их вспомним:**

1. Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу, есть я.
2. Ешь 3-4 раза в день.
3. Не ешь больше, чем нужно.

[Узнать больше](https://yandex.ru/an/count/WXOejI_zO5S1PH00D1ro5BBne6wyVmK0Lm8nmplNOm00000uXjKKXlFQqQoz_8hC0O01-QN91uW1cS_VYfu1a07gwUEPue20W0AO0UhfuvbYk07co9pv9S010jW1-e7gh07W0UoQfAK1w04a-07w4w02iBZW6V02zvVLtW7GTe03u9EGums80zkmswVo5lW4YkOQY0NdxHcG1Ohc6g05l9O8g0M7w0Qm1OVe1hW5X-W6m0NDzIZ81Sop2j05cx42e0R4iW6e1iIo0RW6bW791h7xwWpPADL-a0UM0Qa7hDqu1vRYC0Eu1u05u0U6me201k08c9pm3EW91u0A0IRe39S2c0tQm3JW3OA2WO60W808c0wnzwlda9lAwdwG4DsXni_Kbil5Oi2Ga8Bf4irvalJzc_78g1Fu_Q2uXw6-dnVG58pMssJW507e58m2e1QGfSwU1iaMy3_G5gBEthu1c1VbYzWkg1S9k1S1m1UrrW6W6SIo0R0Pk1d___y1WHh__uC_veyTHh0QyjMcvUsHpCYm0O8S3KX2GZerD5bmUK9bPZUe7W6m7m787_s0jLQf89xkxWdNuEG_k23UtIdL8l__V_-18uaZrZ-G8-RkluhElVc_6fWZv-Fh-C7SsvpA0Gy0II0FR126d3KoMYYca44LGqaDX_Ki9ycX9Si2V2SASMUteQUXC_SF0zRKW4wH-cMDJTGsWGS0~1?stat-id=19&test-tag=521718267435537&banner-sizes=eyI3MjA1NzYwNzIxODI5NzQ2MSI6IjczMngzMDAifQ%3D%3D&format-type=118&actual-format=8&pcodever=712629&banner-test-tags=eyI3MjA1NzYwNzIxODI5NzQ2MSI6IjU3MzYxIn0%3D&pcode-active-testids=710490%2C0%2C30&width=732&height=300" \t "_blank)

4. Выпивай каждый день 6-8 стаканов жидкости.
5. Тщательно пережевывай пищу.
6. Не забывай утром завтракать.
7. Употреблять всегда свежие продукты, овощи и фрукты.
8. Купи себе книгу в которой подробно описано правильное и здоровое питании.
А что скажут по этому поводу наши поварята? Давайте послушаем.
Поварята:
Мы тоже поддерживаем правила здорового питания.
Первый поварёнок:
Свежий щавель и редиска, и укроп, и сельдерей,
Шагают со здоровьем близко –
В это точно ты поверь!
Ягодка тогда важна, когда свежая она.
А подсохшие, лежалые – некрасивые и вялые.
Знают все, в сырых растениях есть живительная сила,
А полезных в них веществ
Просто-напросто не счесть!
Эти чудо-вещества – наша сила и броня!
Сильным стать поправиться, и с болезнью справиться.
Второй поварёнок:
Чем больше разных и полезных
В наш рацион продуктов включим,
Тем больше силы и здоровья
Наш организм, друзья, получит.
Чтобы тело гибким было,
Чтоб здоровым быть всегда,
Кушать овощи и фрукты
Не забывайте никогда!
Ведущий 1:
Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба, овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но не являются полезными, необходимыми для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, а где покупают витамины? *(Ответы детей)*

Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Тот, кто угадает, найдёт отгадку в моей корзинке.
*Загадки*
Он совсем-совсем зелёный
И овальный, удлинённый.
Помидора верный брат,
Тоже просится в салат.
(Огурец)
Я вырос на грядке
Характер мой гладкий:
Куда ни приду,
Всех до слёз доведу.
(Лук)
Все узнают молодца,
Что растёт на грядке:
Он побольше огурца,
Толстый он и гладкий,
Тоже держится за плеть,
Приходите посмотреть.
(Кабачок)
Жёлтая курица
Под тыном дуется.
(Тыква)
Красная девица сидит в темнице,
А коса – на улице.
(Морковь)
Воду пьёт – себя торопит,
И растёт, и листья копит.
Набирает вес кубышка,
В середине - кочерыжка.
(Капуста)
Нужнее всех из овощей
Для винегретов и борщей,
Из урожая нового
Красавица лиловая. (Свекла)
Так, где живут витамины? *(Дети отвечают – в овощах).*

Ну а во фруктах их тоже очень много. Ребята, какие фрукты вы любите? …. А есть фрукты, какие вы не любите? *(Ответы детей)*.

Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными. А вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

**Игра «Вершки и корешки»**

*Ведущий 2:*
Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».
Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки». *(называют овощи:* огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, лук, репа).

**Игра «Полезный и не полезный»**

*Ведущий 2:*
А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и не полезных продуктов. Условия игры: Я буду называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.
Итак: *Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.*
Молодцы, все продукты определили правильно.

**Конкурс «Кулинарный поединок».**

А мы продолжаем. И у нас кулинарный поединок. Нам необходимо создать 2 команды, но нам нужны ребята которые часто посещают наш кулинарный кружок, которые умеют готовить.
*(создаются 2 команды по 4-5 человек)*

**Условия конкурса:**

необходимо приготовить и оформить 2 салата – один из овощей, а другой из фруктов. Команды готовы – начинаем. ….
А пока наши команды колдуют над своими шедеврами, мы послушаем наших поварят, они что-то хотят пожелать нам:
Песенка Поварят
*Из репертуара Л.М.Гурченко на мотив песни «Песенка о хорошем настроении»*
Если вы, проснувшись, чувствуете вялость,
Если вам не в радость солнечный денёк,
Выпейте стаканчик травяного чая,
Музыку включите и хандра у вас пройдёт.
Припев: И улыбка, без сомненья,
Вдруг коснётся ваших глаз
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.
Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем, что здоровье наше
Нам дано поверьте, люди, раз и навсегда.
Припев. И улыбка, без сомненья,
Вдруг коснётся ваших глаз
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Ведущий 2:
Спасибо поварятам и это ещё не все, у наших поварят есть для вас витаминные рецепты с пожеланием – здоровье не купишь, его разум дарит.

*Салат «Сибирячка»*
Свежую капусту и морковь нашинковать, добавить грецкий орех, изюм, смородину (яблоко), заправить сметаной с чесноком.
(Витамины А, Е, С, В1, В2, В3, В4, В6, В9, Р).

*Салат «Бодрость»*
Редьку и морковь нашинковать, добавить лук, чеснок, посолить, заправить сметаной.
(Витамины А, С, D, Е).

*Салат «Здоровье»*
Нашинковать на мелкой тёрке морковь, добавить грецкий орех, изюм, клюкву, заправить сметаной.
(Витамины А, С, Е, В).

У наших поварят есть ещё информация о салатах.
Поварята:
• Салаты готовят из сырых и вареных овощей, зелени, фруктов.
Овощи, зелень, фрукты для салатов измельчают непосредственно перед едой. Их нельзя держать на свету, в воде и> на воздухе, так как это ведет к потере витаминов и микроэлементов. По мере измельчения продукта его нужно перекладывать в эмалированную посуду под крышку. Натирать овощи лучше на крупной терке, тогда в них дольше сохраняется сок и не теряются вкусовые качества.
Для оформления салатов можно пользоваться терками и ножами различной формы, нарезать овощи и фрукты кружочками, дольками, соломкой, кубиками, звездочками.
Салаты рекомендуются в качестве закуски перед завтраком, обедом и ужином, но могут также служить гарнирами ко вторым блюдам из мяса и рыбы. Их нужно заправлять непосредственно перед едой.
• Помните. При приготовлении салатов нельзя смешивать овощи теплые с холодными. Это ведет к порче блюда!

Ведущий:
Наши команды готовы продемонстрировать свои вкусные и самое главное полезные салатики.
*(Все желающие пробуют и высказывают свое мнение)*

Все молодцы, все старались. Вот и подошло к концу наше мероприятие. Мы говорим вам большое спасибо за работу и хотим пожелать всем: ешьте для того чтобы жить, а не живите для того чтобы есть. Надеюсь, вам понравилось наши посиделки и мы ещё встретимся.

***Литература***
1. Воробьёв В.И. Слагаемые здоровья. – М, 1987.
2. Пивоваров В.Ф. Овощи России. – М, 1994.
3. Надеждина Н. Что растёт в саду и огороде. – Смоленск, 2002.
4. Ликум А. Всё обо всём. Популярная энциклопедия для детей. – М, 2001
5. Похлёбкин В.П. Уроки здоровья. – М, 2000.