**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==&format-type=118&actual-format=8&pcodever=712629&banner-test-tags=eyI3MjA1NzYwNzA3MjU2NDcxOCI6IjU3MzYxIn0=&pcode-active-testids=710490,0,30&width=732&height=300)](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.