

**МЕРОПРИЯТИЕ ШЕСТОГО ШКОЛЬНОГО ДНЯ  
«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

13.11.2021 г.

**ПОДГОТОВЛЕНО:**  
Строк Т.Т., Шишко О.А.  
**ПРОВЕДЕНО:**  
2 «А», 2 «Б» классы

**ЧАС ВОПРОСОВ И ОТКРЫТИЙ  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: О ВКУСАХ И ВИТАМИНАХ»**

**Цель и задачи:** Закрепить представления детей о значении правильного питания для здоровья детей, закрепить знания об овощах, фруктах; расширить представление детей о значении блюд из зерна в рационе питания человека; познакомить детей с народными пословицами, связанными с питанием, развивать мотивацию здорового образа жизни.

Ход мероприятия

**Ведущий 1** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости!

На праздник питания милости просим.

Приглашаем вас послушать,

Что и как нам нужно кушать.

**Ведущий 2** Добрый доктор Айболит,

он под деревом сидит

У него несчастный вид.

**Айболит** – Всех зверей я пролечил,

И лениться нету сил

пациентов больше нет

Я с тоски помру как дед.

*Раздается музыка Карлсона.*

**Айболит** – Гость идет совсем один.

Вдруг окажется больным...

*Выходит Карлсон с трёхлитровой банкой варенья.*

**Карлсон:**

Ещё ложечку одну...

Ой! Ушла она ко дну.

А! залезу прямо так –

Я руками есть мастак!

*(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.)*

Пообедал я отлично

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора...

*(Нажимает кнопку на животе, но мотор не заводится. Карлсон в ужасе хватается одной рукой за голову, другой – за живот.)*

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться

Доктор, мне чего-то плохо

«Кириешки» и хот – доги  
Уплетал я еще за обе щёки!  
«Кока – колой» запивал  
И друзей всех угощал  
**Айболит** – Интересный экземплярчик!

Не волнуйся, проходи,  
Ты присядь и отдохни  
Твоя любимая еда тебе очень вредна

**Карлсон.** Ерунда.

Что я ем — не ваше дело.  
Ел, и буду есть все смело!  
Чипсы, вафли, Чупа-чупс...  
Чтоб с обедом не возиться,  
И колбаска мне сгодиться  
И последний мой каприз

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз»

Ой, ой, ой. Вдруг сильно заболел живот  
Доесть я не успел свой любимый бутерброд

**Айболит:** Разве можно это есть? На диету нужно сесть!

**Карлсон:**

Чтобы сесть, нужна кровать,  
А до дома не достать.

**Айболит** Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всём ты виноват:

Ел и ел ты всё подряд!

**Карлсон** А что же тогда на завтрак есть? \_

**Айболит** Наш весёлый детский сад

Рассказать сегодня рад,  
Как живут в саду ребята  
Что на завтрак там едят.

**Дети:**

1. Завтрак ты не пропускай,  
Завтракать полезно,  
Это даже малышам в садике известно!

2. Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.

Карлсон: Да нет, постоянно надо есть

Для здоровья вашего  
Больше сладостей, конфет  
И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

**Дети:** Нет.

**Айболит:** Наша каша хороша

Для любого малыша.

*Частушки о каше*

1. Предпочтенье отдаю  
Я молочной каше

Чтобы с каждым новым днём  
Становиться краше.

2. Нам ответил дед столетний,  
Почему не постарел:

«Потому что я, ребятки,  
В детстве только кашу ел»

3. Очень всем полезна каша  
Пшённая, перловая,  
Потому, что в этой каше  
Сила стопудовая!

4. Аня ела Кириешки  
И солёные орешки,  
Заболел её живот  
Лучше б съела кашу. Вот!

**Айболит.** Послушай, Карлсон, какие стихи приготовили ребята о вкусной и здоровой пище.

#### **Ребенок 1.**

Пить люблю я молоко,  
В нем и сила, и тепло.  
Вместо колы, лимонада  
Молоко пить чаще надо.

#### **Ребенок 2.**

Я решил-скучать не буду  
Помогать я маме буду.  
В сковородке быстро, ловко  
Мама жарит лук, морковь.  
Баклажаны, помидоры.  
Тушит все без разговоров.  
Пробу я снимать бегу.  
Очень вкусное рагу!  
С помощью я справился:  
Вмиг с рагу расправился.

#### **Ребенок 3.**

Овощей есть нужно много:  
Свеклу, редьку, кабачок,  
Огурцы и помидоры,  
И капусту, и лучок.

#### **Стихотворение «Овощи»**

**Айболит** : Полезная пища может быть вкусной  
Если ее приготовить искусно.

А для этого всегда  
Придут на помощь повара.

**Карлсон.** Зачем повара, я и сам в этом мастер.

**Айболит.** А ты умеешь готовить?

**Карлсон.:** Конечно,

**Айболит:** Тогда скажи, что нужно для приготовления борща?

**Карлсон.:** Это очень просто; мармелад, шоколад, варенья для цвета и побольше майонеза!

**Айболит** Нет, нет, Карлсон у тебя какой-то компот с майонезом получается.

**Карлсон:** а вам в детском саду кто готовит?

**Дети:** Повара.

**Карлсон:** Ребята, а вы знаете, что нужно для борща и компота?

**Дети:** Да!

*Игра «Варим суп и компот»*

*(На столике стоит поднос с перемешанными овощами и фруктами, на другом конце зала стоят 2 стульчика с кастрюлями. Выбирается 2 команды по 5-6 человек, дети одной команды выбирают овощи и «варят» суп, дети другой – фрукты и «варят» компот)*

**Карлсон:** Ну, теперь я тоже знаю, что должно быть в борще, а что в компоте. Надеюсь, я ничего не напутаю больше

*Игра «Засоли огурцы»*

**Игра «Вершки и корешки»** (Некоторые овощи растут в земле, а некоторые наземные. Если мы едим подземные части — надо присесть, если наземные — встать и вытянуть руки вверх.)

Подземные овощи (картофель, морковь, свекла, репа, редис, лук, чеснок). Наземные овощи (фасоль, капуста, баклажаны, тыква, бобы, помидор, огурец, кабачки)

**Карлсон.** Я понял, что витамины содержатся без исключения во всех этих продуктах. И если вы ежедневно будете употреблять эти продукты в пищу, то с вашим здоровьем всё будет в порядке.

Дети.

**Витамин А:** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я- витамин А! Витамин А содержится в моркови, помидорах, рыбе

**Витамин В:** Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и плакать по пустякам, вам нужен я- витамин В! Меня вы можете найти в рисе, горохе, фасоли, хлебе, йогурте, сыре.

**Витамин С:** Если хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я- Витамин С! Меня вы найдете шиповнике, лимоне, луке, киви, болгарском перце, капусте, вишне.

**Айболит.** Карлсон, а ты знаешь, что для того чтоб расти и развиваться нашему организму нужны еще белки, углеводы, жиры, витамины

**Карлсон.** А где они лежат, может под стулом или в кармане у ребят?

**Загадки**

**В каких продуктах содержатся белки?**

- Из него делают котлеты (мясо)
- Жила под водой, стала ухой (рыба)
- Белое, да не белила, жидкое, да не вода (молоко)
- Дом для цыплёнка (яйцо)

**В каких продуктах содержатся жиры?**

- Его намазывают на бутерброд (масло)
- Белая, густая, из молока (сметана)
- Их любит есть белка (орехи)

**В каких продуктах содержатся углеводы?**

- Из неё варят кашу (крупа)
- Колобок – это что? (хлеб)

- Лук, морковь, капуста, картофель – это (овоци)

**Айболит:** а еще есть ягоды и фрукты, очень вкусные и полезные продукты

### **Частушки про фрукты**

**Карлсон.** Убедили вы меня

Питаться правильно начну и я!

Спасибо, ребята! Теперь буду знать

И строго правила соблюдать.

**Карлсон.** А на мои вопросы сможете ответить?

**Дети.** Да

1. Любимое лакомство Карлсона? (*Варенье, плюшки*)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (*Колобок*)
3. Еда, которую можно приготовить из строительного инструмента? (*Каша из топора*)
4. Чем ценна морская капуста? (*содержит йод*)
5. Какой овощ тянули в пятером, а в шестером вытащили? (*Репка*)
6. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (*Каравай*)
7. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (*Пирожки*)

**Карлсон.** О, как вы много знаете! А вы хотите поиграть со мной в мою любимую игру. «**Жадный повар**».

*(Ведущий (Жадный повар) после слов детей «Жадный повар бедным кискам не дает украсть сосиски. 1,2,3, бери!» пытается помешать котяткам – детям взять сосиски – кегли.)*

**Карлсон.** Ну как, понравилась игра, я знал, что она вас развеселит.

**Айболит.** Ребята, давайте вспомним: какие продукты полезны, а какие нет.

**Игра «Полезное-вредное».** Если вы услышите полезный продукт – хлопайте, если я назову продукт, который является вредным – топайте.

*Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, помидор, фанта, виногрет, колбаса, мармелад, сыр, чипсы, котлета.*

**Карлсон.** Молодцы, ответили правильно. И я вам дарю сказку

**Сценка "Спор овощей".**

**Карлсон.** Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

*«Песня о здоровом питании»*