

Цель:

-Формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранять и укреплять здоровья детей;
- Развивать творческие способности;
- Учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ход праздника

Под музыку входят на сцену ведущие: мальчик и девочка.

Ведущий 1: Приветствуем всех, кто время нашел. И в лагерь на праздник здоровья пришел!

Ведущий 2: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны. Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.

Ведущий 1: А сними порядок, уют, чистота, эстетика. В общем, сама красота!

Ведущий 2: Здоровье своё бережем с малых лет. Оно нас избавит от болей и бед!

Ведущий 1: Ребята, какие бывают продукты? Полезные и не полезные. Каждый знает, что самые полезные продукты – это овощи и фрукты.

Слышал ты о витаминах?

Много их на свете

И едят их с аппетитом

Взрослые и дети

Витамины ободряют

И здоровья всем желают

Овощи и фрукты-

Полезные продукты! Ви – та – ми – ны!

А где покупают витамины? Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. А где, вы определите сами, если правильно отгадаете загадки. Загадки

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)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволокло.

На ощупь – очень гладкая

На вкус – как сахар сладкая. (Морковь)

Прежде чем его мы съели

Все наплакаться успели (Лук)

Круглое румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко)

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.

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. Старайся не есть «вредную» пищу

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. Ребята, что вы обычно едите? Что любите? А какие фрукты и овощи вы любите? А какие вы не любите?

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 1: 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.

И в заключении давайте споем всем известную песенку, но на новый лад.

Если долго-долго-долго

Кушать овощи и фрукты

Кашу кушать и салаты

Соки пить и молоко

То конечно, то возможно

То наверно-верно-верно

Станешь ты большим и сильным

И здоровым станешь ты

А-а, овощи на столе должны быть всегда

А-а, иначе случиться может беда

А-а, морковь и петрушка

А-а, помидоры и капуста

А-а, и зелёный огурец

А-а, и зелёный огурец.

Будьте здоровы!