Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Захаровский детский сад №1»

Развлечение для детей старшего дошкольного возраста по культуре питания и здоровому образу жизни с использованием социо-игровых технологий

«Поварята-помощники»

Выполнила

воспитатель Гамм А.И.

С. Захарово

2023

**Цель**: Формирование представлений о культуре питания дошкольников и окружающих их взрослых, как составляющую здорового образа жизни.

**Задачи**:

•Формировать и развивать осознанное отношение к своему здоровью;

•Формировать представления об основных правилах питания, способствующих сохранению здоровья человека;

•Систематизировать знания детей о продуктах питания;

•Развивать навыки правильного питания, а также желания и готовности реализовать эти навыки в повседневной жизни;

• Развивать навыки коммуникативного общения;

**Оборудование:** медальоны «Фрукты» и «Овощи» поровну по количеству детей, обручи (2 или 4, в зависимости от количества детей, двух цветов), 4 емкости для круп, крупы (гречка, фасоль, рис, макароны), предметы для сервировки стола (скатерть 2шт, салфетка на стол 2шт, тарелка для первого блюда 2 шт, тарелка для второго блюда 2шт, ложки и вилки по 2шт, кружка 2шт, хлебницы 2шт, бумажные салфетки в подставках 2шт)

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Ребята, давайте мы с вами поздороваемся - скажем " Здравствуйте!", в этом слове много звуков, которые дают нам заряд бодрости. А что означает слово

"Здравствуйте?"

(Ответы детей)

**Воспитатель**: И когда мы желаем друг другу здоровья. Что нам нужно, чтобы быть здоровыми?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, нужно правильно питаться.

В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя, и домик где он живет. И мы с вами сейчас вспомним где же, в каких продуктах живут витамины А, В, С, D.

**1.** Никогда не унываю И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, В, С. **2.** Витамин А нужен для зрения. Помни истину простую- лучше видит тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет. **3.** Витамин В помогает работе сердца. Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку, Черный хлеб полезен нам И не только по утрам. **4.** Витамин D делает наши ноги и руки крепкими. Рыбий жир всего полезней, Хоть противный-надо пить, Он спасет от всех болезней Без болезней лучше жить.

**5.** Витамин С укрепляет весь организм. От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** Ой, ребята! У нас случилось в саду происшествие! В кладовую нашей кухни кто-то забрался и перепутал все продукты! И мы теперь останемся без обеда! Что же мы будем делать?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Да, давайте поможем поварам. Какие блюда нам готовят на обед?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Давайте я буду поваром, а вы превратитесь в овощи и фрукты. Мы поможем найти нужные продукты для борща и компота. (Дети берут из мешочка медальоны с изображением овощей и фруктов)

**Игра «Вкусный обед»** Пока музыка звучит, ребята двигаются по залу, когда музыка останавливается, овощи и фрукты должны найти свою кастрюлю (обруч на полу).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, а что еще нам не хватает для вкусного обеда?

(Ответы детей)

**Воспитатель:** Конечно, нам нужно еще второе блюдо. Давайте найдем нужную крупу. Смотрите, гречка перепутана с фасолью, а макароны с рисом. Мы разделимся на две команды и разберем крупу! (Делимся на овощи и фрукты)

**Игра «Разбери крупу»** В двух емкостях перемешаны крупы. Задача детей отделить крупы друг от друга

**Воспитатель:** Ну что же, мы помогли нашим поварам найти нужные продукты и теперь они смогут приготовить для всех детишек в детском саду вкусный и полезный обед. А пока он готовится, давайте сыграем игру «ДА и НЕТ».

**Игра на внимание «ДА и НЕТ».**

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

От гриппа и ангины нас спасают витамины. (да)

Будем кушать лук, чеснок – нас простуда не найдет? (Да) Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

**Воспитатель:** Ребята, обед уже готов. Нам осталось только сервировать красиво стол. Выберите по одному человеку из ваших команд, кто будет участвовать в этом задании. Все остальные могут за него болеть и подсказывать, что и куда нужно будет положить.

**Игра «Сервировка стола»** Нужно накрыть стол скатертью, положить салфетку, поставить тарелки, кружку, приборы, хлебницу и бумажные салфетки.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Мы сегодня потрудились на славу! Давайте вспомним, какую пользу несут в себе разные продукты? (Ответы детей)

Сегодня придя домой, расскажите своим близким о том, что узнали сегодня и предложите приготовить что-нибудь полезное и вкусное вместе.