**Сценарий познавательно развлечения для детей 4-5 лет**

**«Знатоки здорового питания»**

**Составители:**

Калачёва В.Н.- воспитатель

Шнабель В.М.- воспитатель

Бондаренко Н.В.- учитель-логопед

Лосева А.Д. – учитель-дефектолог

**Цель**: формирование позитивного отношения к полезной еде и к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

2. Развивать интерес к спортивный играм, укреплять здоровье детей.

3. Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

**Ход праздника:**

1.Чтоб расти и развиваться,

Бегать, прыгать кувыркаться,

Танцевать, играть, смеяться

Нужно правильно питаться!

2.Мы сегодня в этом зале  
всех ребят своих собрали!  
Их зовём на состязанья –  
Классные соревнования.

**Витаминка.**Здравствуйте. Мы рады приветствовать вас на наших соревнованиях **«В стране правильного питания».** Здесь мы узнаем, что такое*«правильное питание»*, какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. Вы сможете проявить свои знания и свою ловкость, быстроту, внимание.

Прежде чем мы начнем, давайте разделимся на команды.

**Витаминка.** Ребята, а вы знаете, чтобы быть **здоровыми** нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная?

***Игра «Доскажи словечко».***

Кто даст правильный ответ,

 Что полезно, а что нет?

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? **(да)**

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? **(да)**

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? **(нет)**

Мухоморный суп всегда-

Это нам полезно? **(нет)**

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? **(да)**

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки **(нет)**

Овощей растет гряда

Овощи полезны? **(да)**

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? **(да)**

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? **(да)**

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? **(да)**

**Витаминка:**а вы знаете, что полезные витамины есть не только во фруктах и овощах, а и в мясе, рыбе, молоке, орехах, горохе, крупах. Есть витамины, которые полезны для наших глазок, для наших сердечек, и есть витамины которые помогают организму бороться с простудой, витамины, которые укрепляют кости, чтобы они были крепкими.

**Витаминка.**  Скажите, мои друзья, а в садике дают вам полезные продукты? *Ответы детей.* Кто вам их дает?

**Витаминка:**Правильно! В детском саду повар готовит еду из полезных продуктов: здесь дают и кефир, и рыбу, и яйца, кашу, мясо, а на полдник яблоки и бананы.

**Витаминка:**Про полезную еду мы с вами узнали и пришло время начинать готовить наш веселый обед. Давайте превращаться в поваров.

**Эстафета 1. *«Подготовь повара»***

Команда стоит в колонне за линией старта. Капитан стоит напротив команды на расстоянии . По сигналу первый участник бежит к капитану с фартуком в руках, огибая конусы змейкой. Подбежав, надевает фартук, и возвращается по прямой к команде, передает эстафету второму участнику. Второй участник бежит к капитану с колпаком в руках, добежав, надевает колпак на капитана и возвращается к команде. Передает эстафету третьему участнику. Третий участник бежит к капитану с варежками в руках, добежав, надевает варежки и возвращается к команде. И , так по количеству игроков.

**Витаминка**: Молодцы! Повара готовы. Можно начинать готовить обед. А, какие блюда вы кушаете в обед?

**Витаминка.** Обычно во время обеда мы съедаем самое большое количество пищи за день. Обед может состоять из четырех блюд: салата, суп, второго блюда и десерта.

**Эстафета 2. *«Ловим рыбку на суп»***

Участники с удочками начинают «ловить рыбу» (магнитные рыбки). Дети по очереди подбегают, вылавливают рыбу с цифрами от 1-9 и раскладывают ее в ведерки с соответствующей цифрой.

**Витаминка:**Для супа также используют много разных овощей**.** Давайте еще с ними поиграем.

***игра «Овощи»***

(*Дети идут по кругу, взявшись за руки, в центре круга — водящий с завязанными глазами*.)  
Как-то вечером на грядке  
Репа, свекла, редька, лук  
Поиграть решили в прятки,  
Но сначала встали в круг.  
*(Останавливаются, крутят водящего.)*  
Прячься лучше, прячься глубже,  
Ну а ты иди искать.  
*(Разбегаются, приседают, водящий ищет.)*

**Витаминка.** Молодцы, дети. Переходим к второму блюду. Что вы любите кушать на второе? *Ответы детей.* Будем готовить картофельное пюре.

**Игра малой подвижности «Кулак, ребро, ладонь»**

Педагог читает стихотворение, дети выполняют задание по образцу: показывая: кулак, ребро, ладонь.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

**Эстафета 3. *«Собери картофель»***

Каждая команда получает деревянную ложку, ведёрко с картофелем. Нужно поочерёдно перенести картофель из ведёрка в кастрюлю.  
Ложка – эстафетная палочка, которую каждый предыдущий член команды передаёт следующему. Соревнование заканчивается, когда весь картофель будет перенесён кастрюлю.

**Витаминка.** Второе еще часто готовят из разных полезных круп.Все минуточку внимания. Сейчас проверим ваши знания!

Я покажу вам разные виды круп, а вы попробуйте на ощупь угадать и назвать крупу.

**Дидактическая игра «Узнай и назови»**

***(рис, пшено, гречка, манка).***

**Воспитатель:** Все крупы узнали и правильно назвали. Вы дальше не зевайте – теперь на вкус продукты узнавайте. Дети с закрытыми глазами пробуют овощи и фрукты, называют их.

**Витаминка:** Молодцы, все верно отгадали!

**Витаминка**: Вот и второе блюдо мы приготовили с вами. Молодцы!

**Витаминка.** Как думаете, где больше всего сохраняется витаминов в вареных или в свежих овощах и фруктах? Правильно, больше всего витаминов, находится в свежих овощах и фруктах. Скажите, моют ли их перед едой?

**4. Игра с фонариком «Найди микроба»**

Дети рассматривают картинки с изображением овощей и фруктов с помощью фонарика, просвечивая картинку, определяют - сколько микробов спряталось на картинке.

**Витаминка**:  Вы еще не устали? Тогда продолжим готовить наш обед?

Варит Бабушка Настюше

Сливы, яблоки и груши.

И получится вот-вот

Замечательный… *(Компот)*

**Витаминка**: Молодцы, ребята! Эта игра так и называется ***«Компот»***.

**Игра**  ***«Компот»***

**Цель.**учить детей образовывать существительные при помощи уменьшительно – ласкательных суффиксов.

Ты дружочек не зевай,  
Да словечко приласкай.

(Яблоко – яблочко, лимон – лимончик ,малина-малинка, слива-сливочка, вишня – вишенка и т.д.)

**Витаминка:** Первое, второе и третье блюдо мы с Вами приготовили, но прежде, чем сесть за стол, мы должны прибраться на кухне. Эстафета называется ***«Чистота на кухне»***.

**Эстафета 5** ***«Чистота на кухне»***

Дети собирают разложенные по группе предметы в соответствующие корзинки: одежда повара, посуда, овощи, фрукты.

**Витаминка.** Молодцы всё правильно собрали.

***Собираем алгоритм приема пищи из карточек собранных после каждого выполненного задания***

**Ведущий:** Мне пора с вами прощаться, кушайте витамины и не болейте!