**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение № 2 «Ягодка» с.Геджух Дербентского района**

**Развлечение «Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**для детей средней группы**

**Подготовила: воспитатель Курбанова С.Г.**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной и игровой деятельности.

**Задачи:** обобщить знания детей о пользе здорового питания и витаминов, о культурно-гигиенических навыках; закреплять знания детей об овощах и фруктах; развивать внимание, ловкость, быстроту, тактильные ощущения, умение действовать по сигналу; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход развлечения.  
Воспитатель.**

Сегодня наш праздник  
Обещает быть неплох.  
Мы расскажем обо всем,  
Поиграем и споем.  
А девиз у нас таков:  
«Крепким будь и будь здоров!»  
**Воспитатель.** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

**Дети**. Все!

**Воспитатель**. Какого человека можно назвать здоровым?  
**Дети**. Веселого, подвижного, не болеющего.

***Стук в дверь. В гости приходит мальчик Мурад (ребенок из старшей группы)***

**Воспитатель**. Здравствуй, мальчик? Ты кто?

**Мурад.**Зовут Мурадиком меня  
Только болен я, друзья.  
У меня унылый вид,   
Очень голова болит.   
Ломит спину, колет бок,  
Нужен врач, он мне б помог.

**Воспитатель.**  
Хватит охать и реветь,   
Стыдно мальчику болеть.   
Приходи к нам в детский сад,  
Здесь узнаешь от ребят:   
Как здоровым, сильным быть,  
Как без грусти день прожить.   
Правда, дети, мы ведь сможем?   
И Мурадику поможем!

**Дети.** Да!

**Воспитатель**. Что-то непонятное с тобой творится? У тебя унылый вид. **Мурад.** Это потому, что я часто болею. Я сегодня в детский сад пришел, а завтра я заболею, и буду сидеть дома.  
**Воспитатель** Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?  
**Дети**. Нет!  
**Воспитатель**. Почему?  
**Дети.** Скучно сидеть дома, лежать в постели.  
**Воспитатель**. А что ты любишь кушать, Мурад.

**Мурад.** Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы» фанту.  
**Воспитатель**. Это все вкусно, дети?  
**Дети**. Да!  
**Воспитатель**. А полезно ли это?   
**Дети**. Нет!  
**Воспитатель**. А какие полезные продукты вы знаете?   
**Дети**. Это овощи, фрукты и ягоды!  
  
 **Инсценировка стихотворения Ю. Тувима «Овощи»**

**Воспитатель**:

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:   
Картошку, капусту,  
Морковку, горох,  
Петрушку и свёклу.  
Ох!.. Вот овощи спор завели.  
**Перец:** Кто из нас, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?   
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
**Горох:** Я такой хорошенький  
Зелёненький мальчишка,   
Если только захочу  
Всех горошком угощу.  
**Свёкла:** Дай сказать хоть слово мне,   
Выслушай сначала  
Свёклу надо для борща   
И для винегрета.  
Кушай сам и угощай –   
Лучше свёклы нету!  
**Капуста:** Ты уж, свёкла помолчи!  
Из капусты варят щи   
А какие вкусные пироги капустные!  
**Редиска:** Я – румяная редиска,  
Поклонюсь вам низко-низко.   
А хвалить себя зачем?  
Я и так известна всем!  
**Огурец:** Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный,   
А уж свежий огуречик  
Всем понравится, конечно!  
**Морковь:** Про меня рассказ недлинный.  
Кто не знает витамины?   
Пей всегда морковный сок  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.  
**Помидор:** Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немножко.  
Самый вкусный и приятный  
Уж, конечно, сок томатный.  
**Лук:** Я приправа в каждом блюде.  
И всегда полезен людям.   
Угадали? Я - ваш друг,  
Я простой зелёный лук!  
**Картошка:** Я, картошка, так скромна-  
Слова не сказала…   
Но картошка так нужна   
И большим и малым.  
**Баклажан:** Баклажанная икра,  
Так полезна, так вкусна.  
**Воспитатель.**   
Спор давно кончать пора!   
Спорить бесполезно. (*Раздаётся стук в дверь.)*  
Кто-то кажется стучит…

*Входит доктор Айболит*.   
**Все:** Это доктор Айболит.   
**Айболит.** Ну, конечно, это я!  
О чём спорите друзья?   
**Репа.** Кто из нас из овощей,  
Всех важней и всех вкусней?   
Кто при всех болезнях  
Будет всех полезней?  
**Айболит.** Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить,   
Все без исключенья, в этом нет сомненья!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь:  
Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

**Воспитатель.** Действительно, все овощи полезны. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и развития.  
**Воспитатель**. А теперь поиграем.

**Игра «Отгадай загадку»**

Весной повисло –   
Все лето кисло,   
А сладко стало –   
На землю пало. *(Яблоко.)*

Кругло и гладко,  
Красно и сладко,   
Ел - плевался,   
А доволен остался. *(Вишня.)*

Все о ней боксеры знают,   
С ней удар свой развивают,   
Хоть она и неуклюжа,   
Но она на фрукт похожа. (*Груша*)

Круглый я и гладкий,   
Большой, тяжелый, сладкий.   
Мякоть моя красная –   
Снадобье прекрасное. (Арбуз)

На сучках висят плоды,  
Посинели от жары… ( сливы )

Спелые, сочные, разноцветные,  
На прилавках всем заметные!  
Мы полезные продукты,  
А зовемся просто - … ( фрукты )

**Воспитатель**: А как отличить фрукты от овощей?  
**Дети.** Фрукты обычно растут в саду, обычно сладкие, кроме лимона, а овощи на огороде.

**Песня: «Есть у нас огород».**  
**Воспитатель**: А теперь поиграем.

**Игра «Собери овощи и фрукты».**  
Одна команда собирает в корзинку овощи, а другая - фрукты.

**Воспитатель**. Дорогой, Айболит! А чем полезны овощи и фрукты?   
**Айболит**. В них содержатся такие вещества волшебные, которые сразу помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.   
**Воспитатель**. Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?   
**Дети**: О витаминах!

**Игра «Отгадай овощ или фрукт на вкус».**

**Мурад**.

Я понял,  
Чтоб здоровым, сильным быть  
Надо фрукты, овощи любить.  
Все без исключенья –  
В этом нет сомненья!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь,  
Кто из них вкуснее,  
Кто из них нужнее.

**Доктор Айболит.**

Ну конечно, Мурадик,  
Чтобы быть здоровому,  
Дары бери садовые!  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто ест морковку,  
Станет сильным, крепким, ловким.  
А кто любит, дети, лук –   
Вырастает быстро вдруг.  
Кто капусту очень любит,Тот всегда здоровым будет.   
Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить:  
Тот, что много ест моркови…  
**Дети.** Станет сильным, крепким, ловким!

**Доктор Айболит.** Верно!

А кто любит, дети лук…  
**Дети:** Вырастает быстро вдруг!  
**Доктор Айболит**. Кто капусту очень любит…  
**Дети:** Тот всегда здоровым будет!  
**Доктор Айболит**. Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми. И еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!

**Воспитатель**. Наше развлечение подошло к концу, и я думаю, что благодаря вам, Мурад больше никогда не будет болеть. Чем же нужно питаться, чтобы быть здоровыми, красивыми, умными?

**Дети**. Нужно побольше есть овощи и фрукты.

**Воспитатель**. Дорогой Мурад. Наши детки вместе с родителями приготовили витаминные салаты, напитки и красочно их оформили, чтобы у тебя появилось желание все это попробовать. Мы приглашаем тебя в наше «Осеннее кафе» на дегустацию.

(*Дети под музыку проходят в «Осеннее кафе».)*

**Мурад.** Какая красота! Как все ярко, необычно! Ой, как хочется все съесть!   
**Воспитатель.** Подожди, Мурадик, не спеши, мы поможем тебе выбрать, что вкуснее и полезнее. Сейчас ребята раскроют секрет своих блюд.

**Презентация блюд**. Дети вместе с родителями дают названия блюдам, рассказывают, из чего они приготовлены и чем полезны.   
**Подведение итогов**.

**Воспитатель.**  
Совет нашим поварам:  
Готовить салатики нам.  
Чтоб росли мы умными,  
Здоровыми и мудрыми.  
Чтоб повышался аппетит,  
А это нам – совсем не повредит!