**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!