

Сценарий развлечения «А полезные продукты — это овощи и фрукты!»

Ведущий. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым? Какого человека можно назвать здоровым?

Звучит музыку медленно, уныло заходит Незнайка.

Ведущий. Здравствуй, Незнайка!

Незнайка.

Здравствуйте! А вот и я!

Только болен я, друзья.

У меня усталый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

Ведущий.

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 Незнайке все поможем!

А что ты, Незнайка, любишь есть?

Незнайка. Конфеты, печенье, торт, лимонад.

Ведущий: А мы знаем песню про твои любимые продукты.

Песня: «Про сладости»

Ведущий. Да, это все вкусно, но **полезно ли?** Ребята, расскажите Незнайке, что нужно делать, чтоб быть здоровым и весёлым? (*Кушать **полезные продукты (овощи, фрукты и ягоды, заниматься физкультурой, закаляться.***)

Незнайка, а знаешь ли ты, какие **продукты полезны человеку**, а какие вредны? Ребята, расскажите Незнайке какие **продукты полезные**, а какие нет.

1. Ребёнок:

Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым

Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -

Во **фруктах и в ягодах** есть витамины.

2. Ребёнок:

Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, **фруктах** живут, в **овощах**,

В сырах, творогах, в молоке и борщах.

3. Ребёнок:

Чтоб были хорошими зубы и зренье,
Чтоб волосы, кожа была - загляденье,
Должна быть еда наша разнообразной.

4. Ребёнок:

По цвету - зеленой, и желтой, и красной.
От горького лука - до сладкой малины.
И с пищей получим мы все витамины.

Игра “ Собери овощи и фрукты ”

(Одна команда собирает в корзинку **овощи**, а другая - **фрукты**.)

Входит под музыку доктор Айболит.

Айболит: Здравствуйте, а вот и я! О чём спорите, друзья?

Ведущий: Кто из этих фруктов и **овощей**, Всех важней и всех вкусней?

Кто при всех болезнях Будет всех **полезней**?

Айболит: Чтоб здоровым, сильным быть, Надо **овощи и фрукты любить**,

Все без исключения, в этом нет сомненья! В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь: Кто из них вкуснее, кто из них нужнее!

Ведущий: Действительно, все **овощи и фрукты полезны**. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и **развития**.

Игра: «Угадай фрукт и овощ»

(на столе на тарелках кусочки овощей и фруктов, сразу несколько детей подходят, завязывают глаза, доктор Айболит дает ложечкой в ротик каждому ребенку фрукт или овощ, дети отгадывают, и т.д.)

Незнайка: Дорогой, Айболит! А чем **полезны овощи и фрукты**?

Айболит: В них содержатся такие вещества волшебные, которые сразу помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.

Ведущий: Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит? *(о витаминах)*. Давайте расскажем Незнайке, как **полезны** для здоровья эти витамины.

Без витаминов жить нельзя Они надёжные друзья!

Витамин А: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Расскажу вам, не тая, где искать меня, друзья. Я в морковке, чесноке, в рыбе я и в молоке. Съешь меня – и подрастешь, я для зрения хорош.

Витамин В: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Хлеб, яйцо, творог и сыр, мясо, молоко, кефир. В кукурузе тоже я, много пользы от меня. Буду с вами я дружить, вместе долго будем жить! Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

Витамин С: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Земляничку ты сорвешь, в ягоде меня найдешь. Я в смородине, капусте, в чесноке живу и в луке. Витаминная еда даст здоровье навсегда!

Вместе: Мы витамины, мы работники, Среди нас таблеток горьких нет. Здоровью вашему помощники, Мы всем ребятам шлем: Привет!

Незнайка: Теперь я всё понял. В жизни нам необходимо

Очень много витаминов, Всех сейчас не перечесать.

Нужно нам побольше есть Мясо, овощи и фрукты-

Натуральные продукты, А вот чипсы, знай всегда Это вредная еда.

Айболит: Ну, конечно, Незнайка, В банане и йогурте,

В горстке малины- Повсюду чудесные

Есть витамины. Они берегут нас От всяких болезней.

Чем больше их в пище, Тем пища **полезней**.

Ведущий: Правильно! Теперь и ты, Незнайка, знаешь, что нужно делать, чтобы быть сильным, крепким и здоровым. Чем же нужно питаться, чтобы быть здоровыми, красивыми, умными?

Айболит: Да, да, и еще не забывайте о правилах гигиены: мойте руки, **овощи и фрукты перед едой!**

Танец «Общий»

1. Ребёнок:

Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым

Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -

Во фруктах и в ягодах есть витамины.

2. Ребёнок:

Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,

В сырах, творогах, в молоке и борщах.

3. Ребёнок:

Чтоб были хорошими зубы и зренье,

Чтоб волосы, кожа была - загляденье,

Должна быть еда наша разнообразной.

4. Ребёнок:

По цвету - зеленой, и желтой, и красной.

От горького лука - до сладкой малины.

И с пищей получим мы все витамины.

Витамин А: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Расскажу вам, не тая, где искать меня, друзья. Я в морковке, чесноке, в рыбе я и в молоке. Съешь меня – и подрастешь, я для зрения хорош.

Витамин В: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Хлеб, яйцо, творог и сыр, мясо, молоко, кефир. В кукурузе тоже я, много пользы от меня. Буду с вами я дружить, вместе долго будем жить! Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

Витамин С: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Земляничку ты сорвешь, в ягоде меня найдешь. Я в смородине, капусте, в чесноке живу и в луке. Витаминная еда даст здоровье навсегда!

Вместе: Мы витамины, мы работники, Средь нас таблеток горьких нет. Здоровью вашему помощники, Мы всем ребятам шлем: Привет!