**«День здоровья с Царицей Полезных Продуктов»**

по теме: «Разговор о правильном питании»

МБДОУ «Добрянский детский сад №8» М.М. Боталова

**Цель:** Закрепить знания об овощах, ягодах да фруктах, как обязательном компоненте рациона питания человека, развивать мотивацию здорового образа жизни, навыки работы в команде, взаимодействии с родителями и детьми.

**Оборудование:** Овощи, ягоды да фрукты, фартуки, разделочная доска, нож, салфетки, скатерти на столы, салатницы.

**Рекомендации:** Принимают участие семейные команды, вместе с детьми.

**Ход занятия**

**Царица:** Здравствуйте, люди добрые! Вот услышала я про ваш праздник «День здоровья» и решила заглянуть. Примите гостью на праздник? Ведь я – Царица Полезных Продуктов. А вспомните: что относиться к самым полезным продуктам?

**Дети и родители:** (овощи, ягоды да фрукты)

**Царица:** Как замечательно, что вы так хорошо знаете моих подданных! Но сегодня, я проверю ваши знания! Буду загадывать своим гостям загадки, в которых говорится о самых полезных продуктах – овощах, ягодах, да фруктах.

*Царица загадывает загадки, а гости отгадывают их, за каждый правильный ответ за загадку. Царица вручает полезные продукты, которые находится в корзинке.*

**Загадки:**

Про меня вы знаете загадки –

Сто одежки надеваю я.

В огороде в них сижу на грядке.

Щи и борщ не сваришь без меня.

(**капуста**)

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее, хрустит.

(**Морковь**)

Овощ это или фрукт –

Не знаю даже.

Может, кто-то из ребят

Мне ответ подскажет?

Ярко-желтый или рыжий?

Рассмотри его поближе,

Но не пробуй приподнять-

Весит килограммов пять.

Тыквы семечки вкусны,

Она хранится до весны.

Эти тыкву мама ваша

В пшенную добавить кашу.

(**Тыква**)

Всем известно тот сеньор,

Он растет в теплице.

Краснощекий помидор-

Важный, круглолицый.

(**Помидор**)

Что за чудо-огород?

Только свекла в нем растет.

Приготовим на обед

Мы свекольный винегрет.

Приходите, угощаем

Мы свекольными борщами.

На десерт тебе, дружок,

подарим свекольный сок.

(**Свекла**)

В огороде рос хрустящий

Наш зеленый молодец.

Этот овощ – настоящий

Длинный, сладкий…

(**Огурец**)

Две веселые мартышки

За слоном бегут в припрыжку.

Он несет бананов связку,

А они за ним – в приплясу.

**(Банан)**

Оранжевое солнышко мама принесла.

Оранжевое солнышко скатилось со стола..

Мурка наша кинулась за солнышком бежать,

Лапкой это солнышко толкнула под кровать.

Отберу я солнышко у кошки поскорей,

Отдам его братишке – пусть съест его Андрей.

(**Мандарин**)

Наливное, сладкое

С яблони упало-

Бок себе помяло.

(**Яблоко**)

Принесли из магазина

Фруктов целую корзину,

В ней для Саши и для Зины

Золотые… (**Апельсины**)

**Царица:** Вот, оказывается, сколько загадок про полезные продукты вы знаете. Молодцы!

С первым заданием вы справились. Молодцы!

А сейчас, мы с Вами поиграем в музыкальную игру: «Угадай мелодию». Кто первый угадает музыку, начинает петь, а остальные помогают, (участники конкурса поют по одному куплету).

*За каждый правильный ответ, Царица вручает полезные продукты (овощи, ягоды да фрукты), которые находятся в корзинке. (Участники конкурса поют).*

Царица: Да, веселые у нас гости на вечере, ловкие, умелые, знающие, музыкальные. После таких развлечений на Руси садились за стол, угощали друг друга своими яствами. И мы с вами сейчас используем угощения, которые приготовите вы и ваши родители из овощей, ягод да фруктов.

*Родители и дети готовят салаты.*

Название салатов:

1. «Фруктелла»
2. «Машенька»
3. «Лечебный, от отдышки»
4. «Ананасовый»
5. «Лиса Патрикеевна»
6. «Тропическая мечта»
7. «Фруктовый винегрет»

*В конце проводится дегустация салатов.*

**Царица:** И на прощанье вам пожеланье:

Пусть у вас будет веселый досуг.

Всем подружиться,

Жить, не тужить,

До ста лет во счастье прожить!

Низкий поклон Вам.

И если понравилось

Вам у нас, милость просим в следующий раз.

А за старанье я Вам Царица Полезных Продуктов вручаю каждому участнику – конкурса медали.