**«Здоровое питание - отличная учёба!»**

**Ход мероприятия**

Организационный момент.

- Ребята сегодня мы проведём деловую игру под названием «Щи да каша – пища наша».

**Педагог.**

 - Кто не знает поговорки о том, что «каша – мать наша», другая поговорка «С ним каши не сваришь», говорит об упрямом человеке. Ну, а если неприятности появляются, тут говорят «каша заварилась».

 Трудно найти другое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в народных произведениях. В сказках, в былинах она непременный символ богатства и благополучия. А ведь раньше в Древней Руси богатые свадебные пиры называли «кашей».

 - Посмотрите на название нашей игры. «Щи да каша – пища наша». Но кроме щей и каши люди питаются ещё чем-то. Об этом все вы прекрасно знаете.

 - Как вы думаете, почему мы питаемся разнообразной пищей?

 - Правильно. В разных продуктах различные питательные вещества, которые так необходимы человеку. А поговорка «Щи да каша – пища наша» называет только так продукты образно всей нашей пищи из-за питательности, вкуса.

**Сценка продуктов и витамина.**

 На самом деле наша пища разнообразна так, что невозможно всю её перечислить. Но все продукты, которые мы употребляем в пищу, бывают двух видов. Сегодня они у нас в гостях (выходят ребята «продукты» и «витамины», в руках картинки с изображением разных продуктов).

 - Я – масло, рыба, яйца, творог, молоко. А вместе называемся животные продукты.

 - Я тоже нужен вам, я витамин. Без меня вы никуда, ни на завтрак, ни на ужин. Без меня - беда!

 - Я – булочка румяная, мы – сахар и грибы, мы – овощи и фрукты, а вместе называемся растительные продукты.

 - И правда, ребята, без витаминов нас ждут болезни. Без них самый здоровый начинает слабеть – у него портятся зубы, ухудшается зрение, он чувствует себя усталым, чаще болеет.

 - Что относится к витаминам, кроме нашей обычной пищи – молока и хлеба?

 - А теперь отгадай те загадки, из них вы узнаете, какие овощи и фрукты богаты витаминами.

**Конкурс загадок:**

1. Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук)
2. Красненькие сапожки в земле лежат. (Свёкла)
3. Сам алый, сахарный, кафтан зелёный, бархатный. (Арбуз)
4. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь)
5. В огороде, на дорожке, под моим окошком расцвело сегодня солнце на высокой ножке. (Подсолнух)
6. С человеком знается, бульбой называется. (Картошка)

 - Ребята, а теперь вспомните ваш обед или ужин, когда вы всей семьёй собрались за столом. Вспомните, как накрыт ваш стол. Сейчас мы проведём конкурс на лучший обеденный стол. Кто же из этих милых «поварят» накроет стол красивее, аккуратнее и правильнее.

**Конкурс поварят.**

 - Оказывается, ребята, существуют определённые правила, чтобы накрыть стол. Они введены давным-давно. У каждой вилки, ложки и ножа есть своё место. Давайте оценим сервировку стола наших «поварят».

 - А кто это такой грозный и противный?

**Сценка микроба.**

 - Вы что меня не узнали? Да я ваш самый близкий друг! Микроб!

 - То, что близкий, это верно, но вот друг ли?

 - Да, я грязный, я противный, но ведь вы сами, ребята, позволяете мне жить рядом с вами. Вы не моете рука перед едой, поэтому вместе с пищей я попадаю в ваш организм, и у вас болит живот.

**Работа с плакатом.**

 - Ребята, как нам прогнать такого злого микроба? Давайте рассмотрим плакат и узнаем об этом.

**Сценка за обеденным столом.**

 - А теперь посмотрим сценку о том, как мы ведём себя за столом во время еды. Найдём ошибки и исправим.

(Дети бегом бегут к столу. Мальчик толкает девочку от стула, садится сам. Мальчик быстро ест, неаккуратно, чавкае, читает книгу, тянется через весь стол, берёт самую большую порцию).

 - А теперь посмотрите, как это делают дама и джентльмен.

(Джентльмен отодвигает стул, усаживает даму, предлагает её еду, ухаживает за ней; едят аккуратно; если нужно что-то взять, то не тянутся через весь стол, а говорят: «Передайте пожалуйста…», после еды говорят: « спасибо»!)

**Подведение итогов.**

 - Итак, ребята, наша деловая игра подходит к концу. И предлагаю вам при помощи опорных картинок и схем составить рассказ о нашей пище.