**КВН «Здоровое питание – отличное настроение!»**

**Цели:** Закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; формировать умения детей выбирать самые полезные продукты для здорового рационального питания.

**оборудование:** набор круп в мешочках, наборы продуктов муляжи овощей, кастрюли, эмблемы команд, головные уборы с овощами, контейнеры от киндер сюрпризов , 2 ложки, витаминки.

Звучит песня « Мы начинаем КВН»

Выходит **ведущий** : Здравствуйте, дорогие гости! Мы собрались сегодня, что бы сыграть в игру КВН. Посвятили мы ее здоровому питанию. И так встречаем наши команды! Команда « Яблоки»…Команда « Морковки»

Команды! Вы готовы назвать свой девиз?

Девиз команды *«яблоки»*: «яблоки – вот Эликсир, придающий много сил!»

Девиз команды «морковки*»*: «ешь морковку ты всегда, болеть не будешь никогда!»

**Ведущая:**

мы отвечаем дружно,   
и здесь сомнений нет.   
сегодня будет дружба   
Владычицей побед.

и пусть острей Кипит борьба,  
сильней соревнование,  
Успех решает не судьба,  
а только наши знания.

и, соревнуясь, вместе с вами  
мы останемся друзьями.  
пусть борьба кипит сильней  
и наша дружба крепнет с ней.

**Ведущий:** Надеюсь, что Вы сегодня не забыли проснуться, умыться ,почистить зубы? А еще по утрам нужно делать зарядку!

**Физминутка « Лежебоки»**

**Ведущий** :Теперь пора завтракать.

Завтрак должен быть довольно плотным, кто ответит почему?

Что обычно мы едим на завтрак? Правильно, кашу. Сейчас мы ее и приготовим!

1-е Задание. определить какая крупа в мешочках (На ощупь)

2-е Задание. «что из чего» Называть Курпу – Кашку

**Ведущий:** Ну, вот вкусные каши у нас получились. И конечно, завтрак не обходится без хлеба. Утром можно съесть бутерброд, булочку или просто ломтик хлеба.А вы знаете поговорки о хлебе?

«хлеб на столе, так и стол – престол». « Есть хлеб- будет песня», «Хлеб всему голова», « Хлеба край- так и под елью рай»

Появляется **Витаминка.-** Привет, ребята! Я смотрю, с завтраком вы справились успешно! Теперь я предлагаю вам поиграть! Согласны?

**Физминутка с Витаминкой.**

**Витаминка:** Вот и пришло время обеда, пора плотно покушать !проголодались?

*Выбегает под веселую музыку Баба Яга.*

*- Здравствуйте детишки! И родители! Что это вы тут собираетесь делать?*

**Ведущий:** Мы собираемся готовить обед!

**Баба Яга:** Разве вы можете готовить? Сейчас я вас научу !

**«суп от бабы – яги»**

Суп варить вчера решила.

Змей сушеных накрошила.

развела большой костёр

и поставила котёл.

между сосен и полянок

собрала ведро поганок.

поскакала за бугор —

отыскала мухомор.

притащила свежей тины,

Волчьих ягод три Корзины,

для приправы — бузины,

для отравы — белены.

супчик вышел — то, что надо:

Целых двадцать литров яда!

**Ведущий:** Нет, Баба Яга , такой суп мы варить не будем. Давай теперь ребята покажут тебе какой они суп варить будут! Из полезных продуктов!

**Игра « Приготовь обед»** ( Две кастрюли , набор овощей)

*Задание 1.* сварить 1 команда- щи, 2 команда- борщ

**Ведущий** : Сейчас проверим, как команды справились с заданием.

**Б.Я.** Как вкусно пахнет, все-то они умеют. Ну ладно, сейчас я проверю все ли вы умные

**физкультминутка с бабой ягой**

Вам мальчишки и девчонки  
Приготовила частушки.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши  
На неправильный совет  
Вы потопайте : «Нет-Нет»

постоянно нужно есть  
для зубов для ваших  
фрукты, овощи, омлет,  
творог, простоквашу.  
если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист Капустный:  
он совсем, совсем не вкусный.  
лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный ответ? /Нет-Нет-Нет/

говорила маме люба:  
«я е буду чистить зубы»  
и теперь у нашей Любы  
дырка в каждом – каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
молодчина люба? /Нет-Нет-Нет/

блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять,  
Вдавить полтюбика  
и почистить зубики  
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/  
  
чтобы зубы Укреплять,  
полезно гвозди пожевать  
Это правильный совет? /Нет-НетНет/

зубы вы почистили и идете спать.  
Захватите булочку сладкую в кровать.  
Это правильный совет? /Нет-Нет-Нет/

**Ведущая:** ну что , Баба Яга, справились наши команды?

**Витаминка:** Много витаминов есть в продуктах питания и дети их хорошо знают! Баба Яга, послушай стихи!

*«морковка»*

- я Вам знакома? («да»)

богата Витамином «А»

он нужен для того, чтоб выше

Вы выросли вот этой крыши

и для того, чтоб в темноте

Не быть куриной слепоте!

**Баба Яга:** - постойте, дети, вот беда!- Забыла названия продуктов,- богатых витамином «А»

(ответы детей) – шпинат, петрушка, Укроп, Красный перец, абрикос, морковь, щавель, печень животных и рыб.

«*хлеб»*

я хлеб ржаной, и все во мне

богато витамином «В»

хорош я с супом и со щами,

и с постным маслом, огурцами.

**Баба Яга:-** скажите мне, в какой еде

мы встретим Витамины «В»?

(ответы детей) – хлебные изделия, дрожжи, бобовые, гречневая крупа, кукуруза, почки, сердце..

**Баба яга:-** а ты «*Картошка*», чем богата? Тебя ведь любят все ребята!

«Картошка»:- Знают дети все

что много Витамина «С»

В Картошке, луке, сладком перце,

В шиповнике и чесноке,

В смородине и фруктах,

В любых растительных продуктах.

Баба Яга: Ну все вы знаете, такие умные, и меня всему научили. Спасибо вам ребята! Пойду я щи варить из полезных продуктов! До свидания!

**Витаминка**: Ребята, а я вам принесла витамины. Только не те, которые содержатся в продуктах, те которые мы можем купить в аптеке. Приглашаю вас поиграть.

**Эстафета.** Чья команда быстрее перенесет в ложке « витаминки».

**Ведущий:** Наступает время Ужина. Какой должен быть ужин? За сколько часов до сна? Как мы все знаем, ужин должен быть легким и сегодня у нас на ужин молочные продукты!

*Конкурс* «молочный аукцион»

(Кто больше скажет Кисломолочных продуктов на ужин).

молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожная масса, сыр.

**Ведущий:** Вот и подошел к концу наш день. Надеюсь ,Вы провели его с пользой для себя, узнали что-то новое, подружились, стали сильнее и умнее.

Настроение, надеюсь, у всех отличное. В заключении я вам скажу наш общий девиз:«Здоровое питание – отличное настроение!»

А сейчас всем не мешало бы пополнить свой организм витаминами. Витаминка, давай угостим всех ребят!