**«Подорож у Країну Здорового Харчування»**

***Мета***: поширити знання дітей про різноманітність продуктів харчування; виховувати прагнення здорового способу життя та раціонального харчування; розвивати пізнавальні інтереси, уяву, творчий підхід до свого харчування.

**Зміст заходу**

1. **Вступне слово вчителя.**   
   - Всі люди на Землі хочуть бути здоровими. Один мудрець сказав: «Здоровий бідняк щасливіший хворого короля». А що означає «бути здоровим»?

*(створення асоціативного куща)*

ЗДОРОВА ЛЮДИНА

А чи, дійсно, здоровою можна назвати ту людину, яка правильно харчується?

А які продукти є корисними для здоров‘я людини?

А які шкодять йому?

**2. Повідомлення теми і мети заходу.**

***Вчитель***.

Сьогодні ми здійснимо цікаву мандрівку в Країну Здорового Харчування.

Девізом нашої подорожі будуть такі слова:   
*«Якщо здоровими прагнете бути, треба їсти корисні продукти!*»  
Перед вами план нашої подорожі. Давайте хором їх прочитаємо.

1 с. Вітамінне.

2.Фруктовий сад.

3. Молочні ріки

4. Хлібні гори.

5. Щедрий ліс.

6. М`ясні пагорби та рибні ставки.

7. Небезпечні острови.

**3. Подорож у Країну Здорового Харчування.**

***Зупинка перша – село Вітамінне.***

***Учитель.***

Село Вітамінне на нас вже чекає,   
Своїми дарами нас пригощає.   
В цьому селі наша перша зупинка. Тому, що основа здорового харчування – це овочі та фрукти. А які ж з овочів корисніші? Давайте подивимось сценку. Ми на Овочевому полі.

***Учитель.***

Тут мешкають овочі, діти городу, дають вони людям силу і вроду.   
Дарують користь, велике здоров‘я, їх вулиця зветься Городня.   
Тут овочі спілі на нас вже чекають, хто з них корисніший, дізнатись бажають.   
Першим вискочив горошок, він хвалько маленький.

***Горошок***.

Я такий чудовий хлопчик, круглий, зелененький!   
Якщо тільки захочу, всіх горошком пригощу!

***Учитель.***

Від образи бурячок ухопився за бочок.

***Буряк***.

Дай мені промовить слово, вислухай спочатку!   
Для борщу і вінегрету маю гарну грядку!

***Капуста***.

Бурячку, посунься трохи – без капусти що за борщ!   
Я у стравах головніша, тому, друже, ти помовч!   
Всім відомо, що зі мною найсмачніші пиріжки,   
Я за тебе краща вдвоє, тож посунься, відійди!

***Огірок***.

Усі будуть дуже задоволені, з‘ївши огірок маринований.   
І свіженькі огірки всі смакують залюбки.

***Морква***.

Жодного не знайдеш нині, хто не знає вітаміни.   
Пийте мій морквяний сік і гризіть морквичку –   
Збережете на весь вік ви рум‘яні щічки!

***Учитель.***

Тут надувся помідор і сказав пихато:

***Помідор***.

Люба моркво, це не діло! Як таке сказати сміла?   
Найсмачніший сік – томатний, я корисний і ошатний.

***Учитель.***

Обізвалася цибуля, кругла й жовта, наче куля.

***Цибуля***.

Я приправа в кожну страву, тож хвалитись маю право.   
Бо цибуля – всім відомо – від хвороби охорона!   
Картопля. Дуже скромна я картопля, непримітна з виду.   
Та не зварите без мене, друзі, ви обіду.

***Учитель.***

Спір давно кінчати час!

***Овочі***. Друзі! Помиріть же нас!

***Гарбуз***.

Доброго дня усім гарбузовим родичам моїм!   
Чому це на городі вже зранку шум і крик?   
Куди це так раптово сьогодні спокій зник?   
***Учитель.***

Ось, овочі сперечаються, хто з них найкорисніший.

***Гарбуз***.

Без винятку, друзі, овочі всі дуже корисні, і дуже смачні.   
У кожного є вітаміни і смак, усі ми корисні, повірте, це так!   
Ми вам здоров‘я даруємо, діти!   
З нами дружіть – буде радісно жити!

***Зупинка друга – Фруктовий сад.***

***Вчитель***.

А мешканці Фруктового саду не змогли прийти, адже сезон фруктів майже закінчився. Але вони надіслали для вас такі загадки:

*1. Він солодкий, соковитий, сонцем півдня він налитий,*

*Не росте цей фрукт у нас товстошкурий (Ананас*)

*2. На смак чудова, жовта, медова,*

*їсть її малий Павлуша. Здогадались, що це? (Груша)*

*3. Солоденька, червоненька оця ягідка маленька  
Має кісточку тверду. З’їм її, коли знайду. (Вишня)*

*4. Сонечко маленьке, кисло – солоденьке  
На частинки поділю своїх друзів пригощу.   
Здогадалися, що це?Корисне, з вітаміном "С"? (Апельсин)*

*5. Лист різний із оксамиту, соком ягідка налита  
А для хворої дитини кращі ліки – чай з (Малини)*

*6. Цього фрукту по шматку в чай добавлю для смаку   
Запашистий та кисленький, наче сонечко жовтенький. (Лимон)*

Складання правила з групи слів: *найкорисніші, овочі, продукти, й, фрукти.*

Овочі й фрукти – найкорисніші продукти!

***Зупинка третя – Молочна ріка.***

***Вчитель***.

Щоб дізнатися, яка наступна зупинка, відгадайте загадку:   
*На сметану, масло, сир*

*нам воно згодиться.   
І корисне, і смачне,*

*тече, як водиця.   
Колір в нього, наче сніг,*

*пригощу ним вас усіх! (Молоко)*

***Вчитель***.  
 Щоб подолати Молочну річку, треба назвати якомога більше корисних продуктів, що виготовляються з молока.

Складання правила з групи слів:

*молочні, вживає, хто, продукти, здоров‘я, той, прекрасне, має.*  
Хто молочні продукти вживає, той прекрасне здоров‘я має.

***Зупинка четверта – Хлібні гори.***

***Вчитель***.  
*В землю закидалося, під сонцем гойдалося,   
В печі гартувалося, запашним виймалося,   
Нам з вами дісталося. Що це таке? (Хліб)*

***Вчитель***.

А прислів‘я про хліб ви знаєте? Спробуйте утворити їх з двох частин.  
Без хліба хлібові сестриця.

Хліба край, а зуби знайдуться

Без солі – не смачно, білий хліб родить.

На чорній землі без хліба – не ситно.

Аби хліб, . нема обіда  
Паляниця – так і під ялинкою рай.

***Вчитель***.   
А які ще корисні продукти роблять із зерна?   
*Складання правила .* Доповнити прислів`я:

Хліб та кашу споживай – здоров‘я й сили набирай.

***Зупинка п`ята – Щедрий ліс.***

*Ми лісочком йшли,*

*Грибочок знайшли,*

*Нагнулись, підняли,   
У кошик поклали .*

*І далі пішли.   
Ми лісочком йшли,*

*Малинку знайшли.   
Дотягнулись, зірвали, У кошик поклали   
І далі пішли.   
Ми лісочком йшли,*

*Горішок знайшли,   
Потягнулись, дістали,   
У кошик поклали.*

*І далі пішли.*

***Зупинка шоста - М`ясні пагорби та рибні ставки.***

***Вчитель***.

З хлібних гір відкривається чудовий краєвид на м‘ясні пагорби та рибний ставок.   
В якому вигляді м‘ясні та рибні страви найкорисніші?  
Які м‘ясні продукти найменш корисні?

Яку користь дають нам ці продукти?  
Складання правила:

М‘ясо і рибу їсти ... всім –

і дорослим…

і діткам….

***Зупинка сьома – Шкідливі островки***

***Вчитель***.

Але є біля країни Корисних продуктів і небезпечні місця:

* Болото шкідливих напоїв,
* Яр сухариків та чіпсів,
* Галявина солодощів.

Там дуже любила бувати Принцеса. Вона не любила кашу, овочі, фрукти, а їла лише солодощі, сухарики, чіпси, запиваючи все це газованими напоями. Одного разу вона захворіла. У неї сильно болів живіт, її нудило, вона відчувала слабкість.

Як ви думаєте, чому?

Які поради ви можете дати Принцесі, щоб більше в неї не болів живіт?

*Інтерактивна вправа «Мікрофон»*

Складання правила для Принцеси:

Цукерки й тістечка щодня не слід вживать малятам.   
І колу з чіпсами також не варто купувати.

***Вчитель***.   
Зараз ми підемо до магазину і виберемо для Принцеси лише корисні продукти. Покупець буде говорити так: «Цей продукт корисний, тому що…»

*Методичний прийом «Незакінчене речення»*

**4. Рефлексія**.

Діти створюють колаж «Корисні продукти» із рекламних буклетів.

***Вчитель***.  
Як ви думаєте, які слова підходять для нашої подорожі: цікава, сумна, повчальна, корисна, весела?

Що дала вам ця подорож?