**Музыкальное развлечение «Нехочуха в стране правильного питания»**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни среди детей.

**Задачи:**

*Образовательные:* формировать представления детей о полезных продуктах, о витаминах;

способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

*Развивающие:* развивать эмоциональную отзывчивость, внимание, мышление, желание быть здоровыми.

*Воспитательные:* воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

**Оборудование:** муляжи (4 овоща и 4 фрукта), 2 кастрюли, корзинка под муляжи, два фартука и 2 колпачка.

**Действующие персонажи:** Музыкальный руководитель, Нехочуха.

**Музыкальный руководитель:**  Здравствуйте, ребята. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие. А поедим мы на паровозе.

**Звучит песня «Веселый паровозик» (дети двигаются по кругу)**

**М.р.** И куда же нас паровозик привез?

**Под музыку в зал заходит Нехочуха бледная, вялая, плачет.**

**М.р.**Кто ты? Что с тобой?

**Нехочуха:**Я Нехочуха. У меня кружится голова, слабость и болит живот. Я вчера на ночь съела жареную курицу, колбасу, чипсы и торт.

**М.р.**Ребята, можно кушать такие продукты перед сном?

**Дети:** Нет. На ужин кушают каши и салаты.

**Нехочуха:** Не хочу я есть салат,

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Принесите в детский сад

Фанту, спрайт и пепси- колу,

А из фруктов разных соки

Доведут вас до мороки.

**М.р.**Не вся пища полезная. Полезны те продукты питания, в которых есть витамины.

**Нехочуха:** Нет, не правда! А что такое витамины?

**М.р.** Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи. Они помогают нам вырасти большими и здоровыми. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Ребята, скажите Нехочухе, где очень много витаминов?

**Дети**: В овощах, фруктах и ягодах.

**М.р.** Совершенно верно. Сейчас я вам подробно об этом расскажу.

1. Чтобы быть всегда здоровым

Надо многое узнать

И как правильно питаться

Витамины получать!

Бананы, зерна злаков, печень

Тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола

Есть ценный витамин В6.

2. Все виды масел так полезны,

И я советую тебе:

Употребляй почаще в пищу

Продукты с витамином Е.

3. Петрушка с щавелем полезны-

Известно вам, как дважды два.

В рябине, луке, облепихе

Есть витамины группы А.

4. В черной смородине, шиповнике, лимоне -

Полно С витамина,

Полезен он, ребята всем,

От ОРЗ и ГРИППА!

5. Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А, В, С.

**М.р.**Нехочуха, а ты знаешь в нашем детском саду детям готовят только полезную еду. А знаешь ли ты, из чего готовят суп или компот?

**Нехочуха:**Нет**.** Я супы не люблю, а компот, что это такое, а с чем его едят?

**М.р.**Ребята, сейчас тебе покажут из чего можно сварить овощной полезный суп Борщ и вкусный компот.

**Игра «Два повара» (играют 2 ребенка, один варит суп, а другой компот)**

**Нехочуха:** Теперь я знаю что такое суп и компот. Я с вами, ребята хочу поиграть в игру «Это правда или нет?» Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши, если нет, то потопайте ногами.

Игра: «Это правда или нет?»

1. Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? (Правда)

2. И от гриппа и ангины нас

Спасают витамины? (Правда)

3. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? (нет)

4. Ешь побольше витаминов

Будешь сильным и красивым? (Правда)

8. Зубы вы почистили и идите спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? (нет)

**Нехочуха**: Я все поняла.

Чтоб здоровой, сильной быть,

Надо фрукты, овощи любить

Все без исключения –

В этом нет сомнения!

Приглашаю всех ребят на вкусный танец.

**Танец импровизация «Колобок»**

**Нехочуха:** Я очень благодарна вам, ребята за то, что вы мне столько рассказали о полезной и вкусной пище. И в знак благодарности я дарю вам мультфильм.

**Просмотр мультфильма «Здоровое питание»**

**М.р.**Спасибо тебе Нехочуха**.** Ну, что, ребята, нам пора прощаться с Нехочухой и возвращаться в детский сад.

**Звучит песня «Веселый паровозик» (дети покидают музыкальный зал)**