**Конспект праздника – презентации книги «Азбука полезных продуктов» в подготовительной логопедической группе.**

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.
* Формировать у детей представление о том, что для роста и здоровья нужно правильно питаться.
* Воспитывать осознанное отношение к правилам здорового питания.
* Развивать коммуникативные навыки детей: способствовать развитию связной речи и умению публичного выступления.

**Ход праздника**

**Воспитатель:** Ребята! Здоровье – это одно из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из нас хочет быть сильным, бодрым, бодрым: бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть с друзьями. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, плохого настроения. Поэтому каждый из вас с детства должен помнить о своем здоровье.

- А чтобы быть здоровым, надо хорошо питаться?

*Ответы детей:*

Есть продукты «Вкусные, а есть полезные»

**Воспитатель**: В чем разница между ними?

*Ответы детей:*

В полезных продуктах есть важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами)

**Воспитатель:** Мы вместе с ребятами и их родителями создали книгу «Азбука полезных продуктов» (показ книги)

- Что такое азбука?

*Ответы детей:*

Все буквы по порядку

**Воспитатель:** На каждую букву мы подобрали полезный продукт и рассказали о нем(каждый ребенок готовит краткое сообщение по своему выбранному продукту из «Азбуки полезных продуктов» и выступает с ним)

- Как вы думаете, в каких продуктах больше всего витаминов?

*Ответы детей*: в овощах и фруктах

**Воспитатель:** Начнем с фруктов. Что это? Отгадайте загадку.

**Дима:** Этот фрукт под новый год

 Каждый в дом себе зовет.

 Им и елку украшают

 И детишек угощают. (Мандарин)

**Воспитатель:** Из мандаринов готовят конфеты, желе, мармелад, сок, варят компот, добавляют во фруктовый салат. А из кожуры делают цукаты.

Воспитатель: от простуды и ангины помогают …(апельсины)

Расскажет о них Матвей и проведет с вами пальчиковую гимнастику.

**Матвей:** Апельсин – ароматный фрукт, родом из Китая. Из апельсина готовят сок, салат, варенье.

 Пальчиковая гимнастика:

Мы делили апельсин (рука в кулак)

 Много нас, а он один (крутим кулаком)

 Эта долька – для ежа (разгибаем большой палец)

 Эта долька – для стрижа (разгибаем указательный палец)

 Эта долька – для утят (разгибаем средний палец)

 Эта долька – для котят (разгибаем безымянный палец)

 Эта долька – для бобра (разгибаем мизинец)

 А для волка – кожура (открытую ладошку поворачиваем вправо и влево)

**Воспитатель:** Зимой появляется фрукт, который продают замороженным. Он оранжевого цвета. Что это? (Хурма) О ней расскажет Диана.

**Диана:** Хурма – это теплолюбивое растение. Этот фрукт полезен для сердца и желудка. Хурма помогает при простуде и кашле. Из хурмы можно приготовить много полезных и вкусных блюд.

**Воспитатель**: об очень необычном фрукте расскажет Карина.

**Карина:** Славиться на целый мир

 Самый древний фрукт инжир,

 Он на колбочку похож,

 Сладким вкусом он хорош.

 На деревьях созревает,

 Юг и солнце обожает,

 Сохраняться может год

 Этот необычный плод.

Из инжира можно приготовить джем и варенье. Его добавляют в варенье, мороженное, делают из него конфеты и даже пекут хлеб. Плоды инжира содержат разные витамины для здоровья.

**Воспитатель:** А сейчас перейдем к овощам. Давайте все вместе споем песню «Урожайная»(Композитор А. Филиппенко).

Какие же овощи выросли на нашем огороде?

**Полина:** Что за мешки на грядке

 Встали в шахматном порядке?

 И на них листочков густо.

 Это выросла… (капуста)

Капуста – овощ, растет на грядке. Используется в кулинарии для приготовления пирогов, щей, вареников, голубцов, салатов, разные сорта капусты используют для засолки.

**Воспитатель:** - Сидит девица в темнице, а коса на улице? (морковь)

- Сидит дед, во сто шуб одет.

 Кто его раздевает, тот слезы проливает . (лук)

- И зелен, и густ на грядке вырос куст

 Покопай немножко, под кустом… (картошка)

- Над землей трава,

 Над землей бордовая голова. (бордовая голова)

**Егор З.:** - Хочешь быть здоровым – не зевай

 Столовую свеклу каждый день употребляй.

 - Кушай салаты, борщи, винегрет,

 Набирайся сил и живи сто лет.

Выходят дети и одевают ободки с рисунками отгаданных овощей.

Инсценировка «Теремок»

**Ведущий**:  Лето красное пропели,

Оглянуться не успели,

А уж осень на дворе,

Холодно сидеть в сырой земле.

Стали овощи гадать:

Где им зиму переждать?

**Лук**: Я - лучок - жёлтый бочок, витаминов накопил, 100 болезней победил.

Ждать в земле я не могу, искать дом я побегу.

**Ведущий**: И побежал лучок в поле,

Искать себе дом на приволье.

А в поле стоит теремок, он не низок, не высок.

**Лук**: Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в невысоком живёт?

А из теремочка молчок.

Буду жить в нём, не тужить.

**Ведущий**: А на огороде волнуется картошку.

**Картошка**: Мне картошке нельзя морозов ждать, можно витамины потерять.

Ждать в земле я не могу, искать дом я побегу.

**Ведущий:** И побежала картошка в поле

Искать себе дом на приволье.

А в поле стоит теремок, он не низок, не высок.

**Картошка**: Кто, кто в теремочке живёт?

Кто, кто в не высоком живёт?

**Лук**: Я лучок - жёлтый бочок. А ты кто?

**Картошка**: А я картошка - круглая немножко.

Пусти меня лучок в теремок, буду пользу приносить.

**Лук**: А какая от тебя польза?

**Картошка:** Меня можно печь, жарить, варить, тушить, хороша я в супе, в запеканке, в пирогах, в салатах.

**Лук**: Ну, ладно, теремок большой, сухой, места хватит нам с тобой.

**Ведущий**: Стали жить в теремке: лучок - жёлтый бочок, да картошка - круглая немножко.

А на грядке заволновалась морковь.

**Морковь**: Я морковка - сладкий хвостик, ждать морозов не могу,

Искать домик побегу.

**Ведущий**: И побежала морковка в поле, искать себе дом на приволье.

Видит, стоит теремок,

**Морковь**: Кто, кто в теремочке живёт? Кто, кто в не высоком живёт?

**Лук**: Я, лучок — жёлтый бочок.

**Картошка**: Я, картошка - круглая немножко. А ты кто?

**Морковь**: Я, морковка - сладкий хвостик, пустите меня к себе в гости.

Буду пользу приносить. Меня можно солить, варить, добавлять в суп, борщ, делать котлеты, запеканки, салаты, печь пироги, очень полезен для здоровья морковный сок.

**Лук**: Ну ладно, теремок наш велик, Хватит места на троих.

**Ведущий**: Стали жить в теремочке втроем: лучок - жёлтый бочок, картошка - круглая немножко, морковка — сладкий хвостик.

Ждут к себе друзей всех в гости. А на огороде похолодало, даже свекла задрожала.

**Свекла**: Я свеколка - бордовая головка, ждать морозов не могу,

Искать домик побегу.

**Ведущий**: И побежала свеколка в поле, искать себе дом на приволье.

Видит, стоит теремок, он не низок, не высок.

**Свекла**: Кто, кто в теремочке живет? Кто, кто в не высоком живёт?

**Лук**: Я, лучок - жёлтый бочок.

**Картошка**: Я, картошка - круглая немножко.

**Морковь**: Я, морковка - сладкий хвостик.  А ты, кто?

**Свекла**: Я, свеколка - бордовая головка, пустите в теремок,

Бордовый хвостик продрог. Буду пользу приносить.

**Лук**: А какая от тебя польза?

**Свекла**: Без меня не сваришь борщ, свекольник, не сделаешь винегрет, очень вкусные котлеты, запеканки, салаты, полезный для здоровья свекольный сок.

**Лук**: Да, конечно, заходи,

**Ведущий:** Стали жить овощи вчетвером:

лучок - жёлтый бочок, картошка - круглая немножко, морковка - сладкий хвостик,

свеколка - бордовая головка.

Им и сухо, и тепло, зиму пережить легко.

**Ведущий:** Осталась в огороде одна капуста.

**Капуста:** Грустно на грядке одной и скучно. Пойду друзей искать, Да где зиму переждать.

**Ведущий:** Пошла капуста в поле, искать дом на приволье.

Видит, стоит в поле теремок, он не низок, не высок.

**Капуста:** Кто, кто в теремочке живёт? Кто, кто в не высоком живёт?

**Лук:** Я, лучок - жёлтый бочок,

**Картошка:** Я, картошка - круглая немножко.

**Морковь:** Я, морковка - сладкий хвостик.

**Свекла**: Я, свеколка - бордовая головка. А ты кто?

**Капуста:** А я, капуста зелена, витаминами полна. Пустите меня в теремок. Буду пользу приносить.

**Лук**: А какая от тебя польза?

**Капуста**: Без меня не сваришь щи, и в борще меня ищи, хороша я в запеканках, и салатах, пирогах, квашенная, свежая для людей полезная.

**Лук:** Заходи, капуста, в дом,

Будем зимовать мы впятером.

Ведущий: Стали овощи в теремке зимовать,

Витамины сохранять,

Будут в детский сад на обед

И полдник приходить,

Чтоб здоровье нашим детям укрепить.

**Овощи:**

Дарим вам мы овощей

И для супа, и для щей.

Чтоб росли вы, здоровели,

Улыбались, не болели.

Чтоб здоровье укрепить,

Нужно овощи любить.

**Воспитатель:** В нашей книге есть и ягоды.

**Саша П.** Что это? Ягода черная – да не черника,

 Куст колючий – да не малина.

Ежевика – это ягода, схожая с малиной. Она растет в лесу. У этой ягоды сладкий вкус. Из нее варят варенье, джем, компоты. Эта ягода богата витамином С, укрепляет наше сердце.

**Воспитатель:** Самые ранние ягоды, появляющиеся в саду – это ягоды жимолости. Они сладкие, приятного вкуса. Их едят свежими, из них варят варенье, компоты, джемы. Свежие ягоды или варенье из жимолости хорошо снижают температуру, а при ангинах отвар из листьев применяют для полоскания горла. Отвар из ягод способствует укреплению памяти.

**Егор Ч.** – Жимолость у на с в саду

 Пышным цветом расцвела

 только к ней я не иду:

 Там в цветке сидит пчела.

 Но сказала мама мне:

 Пчелам тоже по весне

 Витаминов надо.

 Где их взять? Из сада!

 Солнышко сильней пригреет,

 Скоро жимолость созреет.

 Буду ягодки срывать

 И про пчелок вспоминать.

**Лена:** Загадка: Он красивой розе брат.

 Если ты не виноват,

 Все равно имей в виду;

 Может уколоть в саду.

Шиповник – дикорастущий кустарник. На вкус его ягоды кисловаты. Из них делают соки, отвары, чай, а также варенье и повидло. Шиповник укрепляет и тонизирует наш организм.

**Воспитатель:** Полезен для человека и чай.

На родине чая, в Китае, до сих пор к этому напитку относятся с уважением и пьют для лечения и профилактики болезней, для укрепления иммунитета, для бодрости. В решении почти любой проблемы первый шаг – это чай. В традиционной китайской медицине считается, что хороший чай обладает такими лечебными эффектами:

Уменьшает сонливость,
Успокаивает нервы, помогает сосредоточиться,
Делает глаза зоркими,
Делает ум острым,
Укрепляет память,
Охлаждает, снимает повышенную температуру,
Спасает в жару и засуху,

Из чего раньше пили чай?

Песня «Самовар» ( Композитор Д. Тухманов)

**Воспитатель**: Есть в книге и рассказ о крупе.

**Коля:** Гречиха – это крупяная культура, взращивают ее в поле. Из крупы делают зерно и гречневую муку. А шелухой набивают подушки. Из гречки варят вкусную кашу, добавляют в супы, делают запеканки. Содержит много витаминов для печени и сердца.

**Воспитатель**: А какую зелень вы знаете, ребята?

Про укроп расскажет Кирилл.

**Кирилл:** Укроп – это приправа. Его добавляют в супы, салаты, мясные блюда. Применяют для солений огурцов и помидоров. Укроп улучшает зрение и пищеварение.

**Воспитатель:** - Как вы думаете, семечки полезны или нет?

Подсолнечник – растение, символизирующее солнце. Плоды растения – семечки подсолнечника – вкусный полезный продукт. Содержат много полезных и нужных организму веществ. Семечки оказывают влияние на работу органов зрения, влияют на состав крови и на кожу, улучшает цвет лица.

Шуточная песенка «Семечки» (Русская песня, неизвестный автор)

**Воспитатель**: Игра на внимание «Да» и «Нет»

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите не зевайте!

Если «да» - в ладоши хлопни,

Если «нет» - ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно? Раз, два, три!

Каши – вкусная еда. Это нам полезно? (да)

Лук зеленый есть всегда вам полезно, дети? (да)

В луже грязная вода, пить ее полезно? (нет)

Щи – отличная еда, щи полезны детям? (да)

Мухоморный суп всегда есть полезно детям? (нет)

Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (да)

Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? (нет)

Овощей растет гряда, овощи полезны? (да)

Сок, компоты на обед пить полезно детям? (да)

Съесть мешок большой конфет – это вредно, дети? (да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – будем мы здоровы? (да)

Итог: Интересный получился у нас праздник. Вы читали стихи, показывали сказку, пели, играли, узнали много нового о полезных продуктах. Давайте хором повторим и запомним девиз: «Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.»