**«В гостях у здоровой пищи»**

Валеологическая игра

**Ведущий 1**

Здравствуйте, ребята! Мы очень рады видеть всех вас в нашей библиотеке. Сегодня мы будем учиться здоровому питанию.

**Ведущий 2**

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

**Ведущий 1**

Чтобы организм человека мог быть здоровым и выносливым, в его ежедневном пищевом рационе должны обязательно присутствовать: овощи, фрукты, молочные продукты, хлебные изделия, каши, супы. Почти круглый год нам доступны любые продукты, но больше всего в теплое время года. И поговорим о самых вкусных и витаминных продуктах лета: овощах, фруктах и ягодах.

**Ведущий 2**

Давайте с вами поиграем в игру «Угадай-ка». Отгадайте загадки о некоторых полезных продуктах:

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. **(Лук)**

А лук это фрукт или ягода? А где он растет? А известно ли Вам, что если человек 2-3 минуты пожует лук, во рту у него не останется ни одного вредного микроба - все они будут убиты. Родина лука - Россия. Существует целых 75 сортов лука.

**Ведущий 1**

Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок
Врос в землю крепко.
Что это?... **(Репка)**

Щеки розовые, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. **(Редиска)**

Редиска является родственницей репки.

**Ведущий 2**

Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали

Не одну нашли, а десять. **(Картошка)**

Кто знает, откуда в Россию завезли картофель? (Ответы детей). Картофель был завезен к нам из Северной Америки.

**Ведущий 1**

Почему у картофеля глазки? /Сказка/

Всю зиму жила в подвале картошка. Холодно, сыро, темно было ей. Чтобы согреться, они прижимались друг к другу.  Но вот наступила весна. В подвале стало теплее, солнце стало пригревать картошку, но не всю и одна картошка заговорила:  Что-то со мной случилось, подружки, почему-то меня кто-то греет!" "Наверное, тебя кто-то полюбил!"- сказала рядом лежащая картошка. "Вот бы поглядеть!" - думала картошка.  И она решила, во что бы то ни стало, поглядеть, кто ее так сильно греет и любит.

**Ведущий 2**

На следующий день, когда солнце снова дошло до нее, она решила открыть глазки. Сначала она открыла один глаз и увидела свет, затем открыла второй глаз, третий и увидела лучи солнца, и ей это сильно понравилось.  "Как это красиво!"- закричала картошка, - поглядите, подружки! Посмотрела она на своих подружек, а они лежат себе - не шевелятся. «Как-то их надо разбудить…» - подумала картошка, и тогда из глаз ее стали расти ростки-ручки.

**Ведущий 1**

Этими ручками она стала будить другую картошку, та открыла глазки, и из ее глаз тоже вырастали ростки. И так они, помогая друг другу, разбудили всю картошку. Все, проснувшись, открыв глазки, долго любовались светом, солнцем. А потом надоело им лежать, и они стали тянуть свои ростки к солнцу, как бы говоря: " Возьми нас солнышко к себе!"

**Ведущий 2**

Я важный и сочный
У меня красные щечки.  **(Помидоры)**

А помидоры родом из Южной Америки.

Сто одёжек, и все без застёжек. **(Капуста)**

Над землей трава,

Под землей бордовая голова. **(Свекла)**

Красна - девица сидит в темнице,
А коса на улице. **(Морковь)**

А знаете ли вы,  что в Африке растет темно-фиолетовая, почти черная морковь, а в Средней Азии - желтая. Для хорошего зрения надо кушать морковь, чернику, хурму, свеклу.

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,
Вкусен и сырой. Кто же я такой? **(Огурец)**

**Ведущий 1**

А теперь посмотрим, как хорошо вы знаете о фруктах и ягодах.

Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. **(Груша)**

Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один –
Кислый очень, очень. **(Лимон)**

Хорошо во время простуды есть: лимон, лук, апельсин, клюкву, смородину, яблоки, землянику и малину, а от кашля и насморка хорошо помогает сок лимона с медом или сахаром.

**Ведущий 2**

С оранжевой кожей,
На мячик похожий,
Но в центре не пусто,
А сочно и вкусно. **(Апельсин)**

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. **(Яблоко)**

А вы знали, что чем меньше по размерам яблоко, тем больше оно содержит витаминов? И червячки всегда выбирают самые лучшие яблочки.

**Ведущий 1**

Сам алый сахарный,
Кафтан зеленый бархатный. **(Арбуз)**

Круглая и жёлтая,

Словно солнце яркое.

Самая вкусная,

Сочная и яркая. **(Дыня)**

Жёлто-розовый бочок,
А размером — с кулачок!
Он на веточке висел,
И под южным солнцем зрел.
И весной, и летом рос
Очень вкусный... **(Абрикоса)**

А вы знали, что в абрикосовых косточках содержатся тоже очень полезные витамины? Поэтому их можно не выбрасывать, а употребить в пищу.

**Ведущий 2**

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. **(Малина)**

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет … **(Банан)**

Для улучшения настроения и аппетита нужно кушать бананы, сливы, крыжовник, капусту.

**Ведущий 1**

Я и красный, я и белый,

Я и черный – если спелый.

И под солнышком в саду

На лиане я расту.

И такой я сочный, сладкий,

Очень вкусный, ароматный.

Гроздь мою съесть каждый рад

И зовусь я… **(Виноград)**

**Ведущий 2**

Сегодня мы с вами узнали, какие продукты самые витаминные.Настоящее дерево, если оно могучее и крепкое, может противостоять ветрам, морозам и засухам, так и наше крепкое здоровье поможет нам пройти через все жизненные невзгоды. Знайте, что самое большое количество витаминов содержится в сырых овощах, фруктах и ягодах, летом хорошо из них делать полезные и вкусные витаминные соки и коктейли. И главное перед употреблением хорошенько их надо мыть теплой водой.

**Ведущий 1**

Чтобы правильно питаться, нужно выполнять еще некоторые условия:

* Умеренность
* Разнообразие
* И что-то еще (Настроение)

Послушайте стихотворение С.Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала":

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
- Съешь яичко, Юлечка!
- Не хочу, мамулечка!
- Съешь с колбаской бутерброд!
Закрывает Юля рот.
- Супчик?
- Нет.
- Котлетку?
- Нет.
Стынет Юлечкин обед.
- Что с тобою, Юлечка?
- Ничего, мамулечка!
Просто настроенья нет.

**Ведущий 2**

Почему Юля ничего не ела? (Не было настроения)

Что же такое "настроение"? Настроение - это внутреннее душевное состояние. Настроение может быть хорошим или плохим.

**Ведущий 1**

От чего же зависит настроение? От того, какие чувства и эмоции мы переживаем.

Как питаешься, так и улыбаешься!

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все – без исключения!
В этом нет сомнения!
Гигиена и здоровье,
Спорт, закаливание, труд,
Травы, овощи и фрукты
Рука об руку идут.

**Ведущий 2**

Итак, мы узнали, когда нет настроения, нет и аппетита, тогда человек плохо кушает и организм слабеет. Одни продукты дают организму энергию, чтобы активно двигаться, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму, расти и развиваться. Лучше всего в пищу употреблять полезные продукты.

**Ведущий 1**

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым.

Дать совет я вам готов,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу утром, суп в обед,

А на ужин винегрет.

Надо спортом заниматься,

Умываться, закаляться,

Лыжным бегом увлекаться

И почаще улыбаться.

А теперь давайте с вами посмотрим мультфильмы «Веселый огород» и «Мойдодыр».

В гостях у здоровой пищи : сценарий валеологической игры/ Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Н.П. Кривенко. – Кисловодск, 2015. – 6 с.