

Развлечение «В гостях у Витаминки»

Цель: Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

- Задачи:** 1. Формировать потребности в здоровом образе жизни.
2. Закрепить знания о витаминах, их пользе для человека, о содержании их в овощах, фруктах и других продуктах.
3. Активизировать словарь и мышление детей в процессе общения.
4. Развивать эмоциональную отзывчивость и доброжелательное отношение друг к другу.

Ход:

Ведущий: Здравствуйте. Вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»? (Здравствуйте - это значит, что мы желаем быть здоровыми).

Приход Нехочухи (Бледная, вялая, плачет).- Давайте с ней поздороваемся. Что же с тобой случилось?

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

Ведущий: 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.

Ведущий: Не вся пища полезная. Полезны те продукты питания, в которых содержатся витамины.

Нехочуха: А что такое витамины?

Ведущий: Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи.

Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Нехочуха: В каких продуктах содержатся витамины? (ответы детей).

Ведущий: Правильно, очень много витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

Ягоды, овощи и фрукты - это плоды растений. А растения произрастают на свежем воздухе, где вдоволь солнечных лучиков и теплого дождика. Мы с вами знаем, что солнце, воздух и вода...

Дети: Наши лучшие друзья.

Ведущий: Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины.

Нехочуха: Какие витамины вы знаете?

Ведущий: Витамины принято обозначать буквами А, В, С, D, Е. (показ на электронной доске буквы и картинки) Читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать такие буквы.

- А теперь, я хочу рассказать про то, как выглядят витаминки!

Если взять витамин и увеличить его в несколько сотен раз, то мы увидим много шариков связанных между собой, а теперь, чтобы было более наглядно я раздам вам шарики, которые похожи на витаминки после увеличения.

- ЗЕЛЁНЫЕ ШАРИКИ - это витамин А

Витамин А – он очень важен для зрения, роста и здоровой кожи.

В каких продуктах содержится витамин А, вы узнаете, когда отгадаете мою загадку.

Загадки:

Р а с т у в з е м л е н а г р я д к е я,
К р а с н а я , д л и н н а я , с л а д к а я . (М о р к о в ь)
С о ч н ы е д а к р у п н ы е , в о т т а к и е к р у г л ы е .
Л е т о м з е л е н е ю т , к о с е н и к р а с н е ю т . (П о м и д о р ы)

Это вовсе не игрушка — Ароматная... (Петрушка)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь. (Репка)
Сочный плод из южных стран,
Светло-золотой кафтан,
Всем на радость смело рос,
Аппетитный... (Абрикос)
Плод этот сладкий
И круглый, и гладкий.
Внутри он душистый
Снаружи пушистый.
А серёдка плода,
Словно камень, тверда. (Персик)
Когда красен твой стручок -
Ты злой и горький старичок!
Если ты зелёный малый,
Твоя горечь убежала,
Ты годишься сочным тельцем,
И зовёшься сладким... (перцем)
Очень вкусная она,
Рыжий цвет и так нежна,
Можно кашу делать даже,
Не найти ее вновь краше.
Пусть тяжелая, большая,

Радуюсь все ее срывая.
Есть на грядке, угадаем,
Дружно хором называем. (тыква)

Узкие листочки
Дерево укутали,
Ягоды оранжевые,
Веточки укутали. (Облепиха).

Дидактическая игра «Узнай на ощупь» (Дети на ощупь отгадывают овощи и фрукты)

КРАСНЫЕ ШАРИКИ – это витамины группы «В»- способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца. Когда его нет или мало в организме - человек плохо спит, много плачет.

- В каких продуктах есть витамины группы В.

Загадки:
Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться все не мог.
А попал под молоток,
Хрустнул раз - и треснул бок. (Орех)

Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина. (Капуста)

Раскололся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. (Горох)

Нежные листочки
Растут в моем садочке
Их пойду сейчас сорву,
Витамины наберу! (Салат).

Она здоровье укрепляет,
Гемоглобин наш повышает.
Любит варку, любит печку,
А зовётся она...(Гречка)
Неказиста, шишковатая,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
"Ну, рассыпчатая, вкусна!" (Картошка)

В детском саду наши повара варят вам каши из круп. Ой, Ребята, кто-то перемешал крупу? Давайте, всё исправим: у вас очень ловкие пальчики и они быстро переберут

крупы.

Игра «Перебери крупу» (Крупа перемешалась, дети парой перебирают крупу в две тарелочки).

ЖЁЛТЫЕ ШАРИКИ – витамин С. Защищает организм от микробов и вирусов.

Загадки:

Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед. (Вишня)
Выросла травка –
К пище приправка;
Ее пожитки –
Душистые нитки. (Укроп)
И красна, и кисла
На болоте росла. (Клюква)
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 маленьье детки. (Яблоко)
Что за плод - шкатулочка с секретом!
Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит. (Гранат)
Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его. (Лимон)
Из цветочка появилась
И зеленой народилась,
Цвет на солнце поменяла,
К концу лета черной стала. (Черная смородина).
Он красивой розе брат,
Если ты не виноват,
Все равно имей в виду,
Может уколоть в саду. (Шиповник)

Физминутка-игра «Вершки и корешки».

(Если мы едим части растений, которые растут под землёй – надо присесть, если мы едим части растений, которые растут на земле – надо встать во весь рост и вытянуть руки вверх).

РОЗОВЫЕ ШАРИКИ – витамин Е- защищает от вредных веществ, обогащает кровь кислородом.

Загадки:

Очень крепкий этот малый,
Зубу непослушный,
Расколи его сначала,

А потом и кушай. (Орех)

Сочная и длинная

– Зелень витаминная.

Она тебе шепнёт на ушко:

– Я - не клоун, я - ... (Петрушка)

Игра «Правильно – неправильно». (Если совет правильный, дети хлопают в ладоши, если нет, они топают).

-Постоянно нужно есть, для здоровья важно: Фрукты, овощи омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

-Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? (нет)

-Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? (нет)

СИНИЕ ШАРИКИ – Витамин D делает наши ноги и руки крепкими, обеспечивает здоровье костей и зубов. Много витамина «D» в рыбьем жире.

-А еще, где содержится этот витамин, вы узнаете, отгадав загадки.

Загадки:

Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Им мы каши не испортим -

Поговорка вторит всем.

Коль его добавим в тортик,

То получим сдобный крем. (Масло)

Хоть в нем очень много дыр, мышка очень любит ...(Сыр)

В воде мы живем,

Без воды пропадем.(Рыба)

От него — здоровье, сила

И румянец щёк всегда.

Белое, а не белила,

Жидкое, а не вода. (Молоко)

- А теперь давайте мы сложим все шарики в одну тарелку и сделаем как бы одну таблеточку, содержащую все витамины, которые необходимы нам для здоровья.

Витамины - просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед нами отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда -

Важнейшее условие.

Дети:

Витамин А:

Помни истину простую —
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин D:

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!

Ребенок:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А, В, С.

Ведущий: Давайте спросим взрослых, какие они знают пословицы о пользе овощей, фруктов и других продуктов.

- Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.
- Лук от семи недуг.
- У хозяина без капусты брюхо пусто.
- Щи да каша - пища наша.
- Кашу маслом не испортишь.
- Хлеб да вода - здоровая еда.

Ведущий: Очень хорошо, что вы много знаете про овощи и фрукты, кушаете разнообразную пищу. В детском саду детям готовят только полезную еду. А знаете ли вы, из чего готовят суп или компот? Предлагаю вам поиграть в игру «Поварята».

Игра «Поварята»

(Дети делятся на две команды. Между командами стоит большая корзина с муляжами овощей и фруктов. На другой стороне стоят два стола с кастрюлями. Каждой команде даётся задание: сварить овощной суп или сварить фруктовый компот. По сигналу игроки по очереди берут один предмет из корзины. Бегут к столу с кастрюлей и кладут свой предмет).

Нехочуха: Я все поняла.

Чтоб здоровой, сильной быть,
Надо фрукты, овощи любить
Все без исключения —
В этом нет сомнения!

Ведущий:

Чтобы нормально расти, развиваться и не болеть, мы должны кушать продукты, в которых содержатся витамины. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым людям, и стареньким бабушкам и дедушкам. А сейчас ждёт вас второй завтрак вкусный и полезный сок из фруктов. Приятного аппетита!