Муниципальное бюджетной дошкольное общеобразовательное учреждение детский сад № 6 Артемовского городского округа

Сценарий тематического развлечения «Праздник витаминов!»

Выполнила: воспитатель

Чернышова О.В.

2023

«Праздник витаминов».

Развлечение для старшей группы.

**Цель:** расширение и закрепление знаний о влиянии витаминов на здоровье человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, учить детей заботиться о своём здоровье.

**Задачи:** дать представление о витаминах и продуктах, в которых содержится их наибольшее количество;

познакомить детей с группами витаминов, объяснить, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении для здоровья человека;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья.

**Предварительная работа:** беседы с детьми «Что такое витамины»; оформление наглядной информации о витаминах: "А", "В", "С", "Д"; рассматривание иллюстраций с изображением продуктов питания, в которых содержатся нужные для организма человека витамины, заучивание стихотворений.

**Материалы и оборудование:**изображения полезных продуктов; маски ободки овощей и фруктов изготовленные детьми; муляжи продуктов, веревка,

**Ход развлечения:**

Ведущая: Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть, что им не хватает витаминов. А что это такое, витамины? (Ответы детей.)

Ведущая: Правильно ребята! Витамины – это такие вещества, которые повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела и работоспособности. Если мы будем употреблять пищу с малым количеством витаминов, то организм не сможет справиться с многими болезнями. Мы станем вялыми, слабыми и грустными.

Витамин «А» – содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке, помидоре, яблоке, абрикосе, тыкве. Он важен для зрения и роста.

Витамин «В» – в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Витамин «В» способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца и головного мозга. Когда его мало в организме - человек плохо спит, много плачет.

Витамин «С» – в цитрусовых, капусте, ягодах, луке, редисе, смородине. Витамин «C» укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. А если человек все-таки простудится, то с помощью его можно быстрее поправиться.

Витамин «Д» – образуется в нашей коже на солнце. Есть в молоке, твороге, масле, печени, рыбе. Много витамина «Д» в рыбьем жире. Витамин «Д» делает наши ноги и руки крепкими, обеспечивает здоровье костей и зубов.

Ведущая: Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.) Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много витаминов. А вот конфеты, колбаса, чипсы, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Игра «Правильно или не правильно?».

Ведущая: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от не полезных? Я вам сейчас буду читать стихи, если они о том, как правильно питаться, то вы отвечаете: «Правильно, правильно, совершенно верно», а если – не правильно, то молчите.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок. (Правильно, правильно, совершенно верно)

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (Молчат.)

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и виноград! (Правильно, правильно, совершенно верно!)

Наша Маша булку ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти. (Молчание.)

Ведущая: Молодцы! Умеете выбирать полезные продукты. А знаете ли вы где больше всего витаминов? Правильно, в овощах, ягодах и фруктах. Послушайте, как полезен каждый овощ и фрукт. Кто хочет рассказать о своем овоще или фрукте?

*Дети рассказывают о своем образе.*

1. Я морковка, рыжий хвостик. Приходите чаще в гости, Чтобы глазки заблестели, Чтобы щёчки заалели, Ешь морковку, сок мой пей, Будешь только здоровей!

2. Я толстый красный помидор, Люблю детишек с давних пор, Я витаминов сундучок, А ну - ка откуси бочок!

3. Я свежий, и солёный, Весь пупырчатый, зелёный. Не забудь, меня, дружок, Запасай здоровье впрок.

4. Я - не птичка - невеличка. Я - полезная клубничка. Кто подружится со мной - Не простудится зимой!

5. Я - крепкое, хрустящее Чудо настоящее. Жёлтое и красное - Кожица атласная. Яблочко румяное Детям всем желанное.

6. Называют меня грушей. Я скажу, а ты послушай. Полюбите меня дети! Я полезней всех на свете.

7. В огороде я лежала, Витамины собирала. А теперь пришла пора Вам отдать их детвора.

8. А я дыня - жёлтый бок. Кто тут, дети, занемог? Вкусная, медовая, Прогоню хворобу я.

9. Белая и хрусткая, Зовут меня капустою. Вкусная, полезная, Прогоню болезни я.

10. Да, я - перец, но не тот, Что язык так сильно жжёт, Я мясистый, витаминный, Запаси меня на зиму.

11. Моё имя - баклажан. Фиолетовый кафтан, Ты, сырым меня не жуй! Для икры я пригожусь.

12. Я и в супе, и в салате, В пирогах я и в оладьях. Ты меня попробуй, крошка, Я - всем нужная картошка.

13. Круглый я и гладкий, Большой, тяжёлый, сладкий. Мякоть моя красная - Снадобье прекрасное.

14. Я - лук, я Чиполлино, Весёлый, озорной. Простуды и ангины Не справятся со мной.

Ведущая: Сейчас мы проверим, как вы умеете различать овощи и фрукты.

Игра «Собери овощи и фрукты».

Участники делятся на две команды по 5-10 человек. Овощи и фрукты (муляжи) рассыпают по полу. Каждой команде дают корзину, по команде ведущего под музыку одна команда собирает овощи, другая собирает фрукты. Затем участники каждой команды называют собранные овощи, фрукты.

Ведущая: Молодцы, ребята. А теперь, когда у нас есть овощи, мы сварим борщ.

*Дети становятся в круг.*

Игра «Сварим борщ и компот».

Ведущая: Вы видели, как мама варит борщ? Про какой овощ споём, тот и прыгнет в «кастрюлю», и будет там бегать, ходить или «плавать». (Кастрюля – это круг из верёвки.) Ваша задача - не столкнуться с другими овощами, особенно когда их будет много, а главное вовремя услышать, когда мы называем ваш овощ.

*Взявшись за руки, быстро идём по кругу и поём:*

«У мамы в кастрюле кипела вода,

И овощи прыгали прямо туда.

Эй, картошка (капуста и т.д.) в кастрюлю ныряй,

Мама борщ варить продолжай».

Ведущая: А теперь мы с вами будем варить компот. Из чего мама готовит компот? Правильно – из фруктов и ягод.

Игра проводится по аналогии с Сварим борщ.

Ведущая: Ребята, какие вы все внимательные, молодцы. Любите отгадывать загадки? Это мы сейчас проверим

Загадки.

В летнем солнечном саду, Зреют фрукты на виду. Только нужно не лениться, Отгадать их потрудиться.

1. Близнецы на тонкой ветке, Все лозы родные детки, Гостю каждый в доме рад, Это сладкий… (виноград).

2. Все о ней боксёры знают. С ней удары развивают, Хоть она и неуклюжа, Но на фрукт она похожа. (Груша).

3. Это ягода лесная Нам лекарство заменяет – Если вы больны ангиной, Пейте на ночь чай … (с малиной).

4. Он тяжёлый и пузатый, Носит фрак свой полосатый. На макушке хвостик - ус, Спелый изнутри …( арбуз).

Физ. минутка.

Пейте все томатный сок, *ходьба на месте*

Кушайте морковку! *руки к плечам, руки вверх.*

Все ребята будете *руки на пояс, наклоны в сторону*

Крепкими и ловкими *руки на пояс, приседания.*

Грипп, ангину, скарлатину - *руки на пояс, прыжки*

Все прогонят витамины! *ходьба на месте.*

Ведущая: Молодцы, всё верно отгадали. А мы продолжаем наш праздник.

Эстафета «Кто быстрее»

Участники делятся на две команды, строятся в две колонны.

1.Задание «Донеси арбузы».

Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках первые игроки держат по два мяча. По свистку первые игроки добегают с мячами до черты, возвращаются, передают мячи следующему игроку. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

Ведущий: Арбузы – сладкие, ароматные, сочные. Эта ягода невероятно вкусна и полезна, повышает иммунитет и укрепляет сердечно – сосудистую систему. В арбузный сезон надо есть её, как можно больше!

2. Задание «Посадка лука»

Первый игрок «сажает» луковицу в первый обруч, второй участник «сажает» луковицу во второй обруч и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий : Лук является природным антибиотиком, оберегающим человека от простудных и инфекционных заболеваний. Лук активизирует обмен веществ, способствует очищению крови и стимулирует пищеварительные процессы.

3. задание «В огород пошли, морковь нашли»

Первый игрок добегает до черты, берёт 1 кеглю, возвращается, эстафету продолжает второй участник и т.д. Побеждает команда, первой закончившая задание.

Ведущий: Морковь оказывает большое лечебное влияние на организм человека. Повышает активность всех органов, приводит в норму обмен веществ, очищает кровь от токсинов и вредных веществ.

4. Задание «Передай капусту»

По сигналу первый номер поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передаёт мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперёд, принимает мяч и передаёт его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передаёт мяч как первый, четвёртый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочерёдно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

Ведущий : Капуста придаёт организму крепость, бодрость, снижает усталость, устраняет головную боль, успокаивает нервную систему, создаёт хорошее настроение.

Ведущий: Вот и подошло время подведения итогов. Что будем делать, чтобы стать чуточку здоровее? (заниматься спортом, кушать овощи и фрукты).

Кушай овощи и фрукты,

Бегай, прыгай и играй

Здоровье с детства укрепляй!

Предлагаю вам отведать ароматных сладких яблочек и зарядиться витаминами.