Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Солнышко" с. Красное

Краснинского района Липецкой области

**Развлечение на тему: «Путешествие за витаминами»**

Воспитатель.

Клыкова Наталья Эдуардовна.

Цель: закрепить знания детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Задачи:

1. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться; научить беречь свое здоровье и заботиться о нём;

2. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

3. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций с изображением здоровых людей, сюжетных картинок «Здоровое питание», дидактические игры «Витаминка и её друзья», «Что полезно, что вредно», «Хорошо – плохо», «Определи, какой витамин содержится в продукте».

Оборудование: музыкальный центр, аудиозаписи, презентация о полезных продуктах и витаминах, игра – «Магазин», костюмы «Король» и «Витаминка», шапочки для детей, читающих стихи про витамины, обруч, тарелка с фруктами, угощение для детей,

дети читают стихи

- Если хочешь быть здоров, закаляйся,

И холодною водой умывайся.

-Запомнить нужно навсегда –

Залог здоровья – чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурою дружить,

- Бегать, прыгать и скакать,

И с ребятами играть.

-Есть салаты на обед,

И любить велосипед.

Дети,в наш детский сад пришло письмо. Давайте прочитаем его: «В нашем Королевстве вкусной пищи случилась беда. Король Обжорка спрятал свою дочь-принцессу Витаминку в башню, а все потому, что Принцесса подрастала и с каждым днём становилась всё краше. А король становился всё упитаннее. И чем больше он толстел, тем сильнее у него портился характер. Витаминка выросла, стала настоящей красавицей, и толстый король решил, что любоваться такой красотой должен только он один. Заточил Обжорка свою дочь в высокой башне, и, как только это произошло, из всех продуктов исчезли, витамины и жители сказочного королевства стали болеть. Теперь нам совсем не весело. Мы просим помощи у вас, ребята. Помогите нашему королевству!»

Воспитатель: Дети, поможем жителям Королевства вкусной пищи? Спасем Витаминку?

А для чего нужны витамины? (Ответ детей.)

Правильно, витамины помогают организму человека хорошо работать, нормально расти и развиваться. Надо выручать принцессу Витаминку. Если мы её не освободим, жители сказочного королевства никогда не поправятся.

Пора отправляться в путь-дорогу.

(Воспитатель дает различные задания на движения рук и ног. Бег один круг подскоком, ходьба медленная).

Звучит музыка, входит король Обжора, садится на трон.

Король Обжорка: Это кто еще пожаловал в мое королевство? Кто это нарушает мой сладкий сон? Я сюда никого не звал. С самого утра у меня плохое настроение.

Воспитатель: Поглядите, да это же сам Король Обжорка! Здравствуйте, Ваше величество. Мы с детьми просим отпустить принцессу Витаминку на свободу. Ведь в вашем королевстве поселились болезни, скука, тоска, не видим здесь радостных жителей, потому что пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

Король: Хорошо, я выполню вашу просьбу, но с одним условием: вы сначала вылечите меня. Я что-то в последнее время плохо себя чувствую: сердце побаливает, трудно дышать, даже на второй этаж дворца подняться не могу.

Воспитатель:Мы тебе поможем. Причина всех ваших болезней – излишний вес. Вы очень много кушаете и мало двигаетесь, всё больше сидите на своем троне.

Воспитатель, если Вы хотите похудеть, стать стройным и укрепить свои мышцы, нужно заняться физкультурой.

Король: Наверное, у меня не получится

Воспитатель:вмести с нами

Музыкальная физминутка: «Становитесь по порядку на веселую зарядку»

Ведущий: Ну, как Вы себя чувствуете, Ваше Величество?

Король: Прекрасно!!

Ведущий: Чтобы быть здоровым, нужно в пищу употреблять полезные продукты, в которых находятся витамины.

Король: Я буду запоминать.

Игра «Магазин»

Дети и родители делятся на две команды. По очереди бегут в магазин и берут по одному полезному продукту. А конфеты, пирожные и лимонад (колу), оставляют.

Ведущий: Посмотрите, Ваше Величество, ребята с родителями правильно выбрали в магазине полезные продукты (показывают и называют вместе с детьми).

Король: А ведь в магазине остались мои самые любимые продукты (показывает и называет).

Ведущий: Что вы, Ваше Величество, эти продукты есть вам категорически запрещается.

Король: Спасибо, теперь я знаю, какие продукты полезные, а какие нет.

Ребята, а ведь очень много фруктов и овощей растут в садах нашего королевства, А какие, вы узнаете, отгадав мои загадки.

По мере того, как дети отгадывают загадки меняются слайды с овощами (№6 морковка, №7 кабачок, №8 яблоко, №9 капуста, №10 лимон, № 11 горох)

1.Пушистый и зеленый хвост на грядках горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко

– Вылезай скорей. (морковка)

2. Он из тыквенной родни на боку лежит все дни.

Как зеленый чурбачок, под названьем. (кабачок)

3. Само с кулачок, красный бочок,

тронешь пальцем – гладко,

а откусишь – сладко. (яблоко)

4. Круглолица, белолица, любит вдоволь пить водицу.

У нее листочки с хрустом,

а зовут её. (капуста)

5. Ярко - желтый, ароматный,

кислый, но на вкус приятный.

Хорош и с чаем, он называется. (лимон)

6. Сорвал я стручок,

надавил на бочок,

он раскрылся – ах, да ох! Покатился. (горох)

Король: Угадали загадки, молодцы!!!

Я всё понял. Овощи есть полезно!

Ведущий. Не забывайте также. Ваше Величество, про фрукты и ягоды.

Король: Пойду-ка перекушу, съем салатик из овощей. А вы пока поиграйте. (Уходит.)

Ведущий: -А мы с вами отправимся на огород, где на грядках растут овощи, и поиграем в игру «Овощи»

«Соберем урожай» сл. и муз. Насауленко

Игра «Овощи»

Как-то вечером на грядке

Репа, свекла, редька, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитались четко тут же –

Раз, два, три, четыре, пять –

Прячься лучше,

Прячься глубже,

Ну-ка, ты иди искать.

Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре водящий с завязанными глазами. Останавливаются, считают загибая пальцы (водящий кружится на месте). Останавливаются и приседают. Водящий старается найти наощупь – узнать, кого он поймал (указать имя ребенка, а ребенок называет овощ, которым он был).

Дети садятся. Входит король, заметно похудевший, повеселевший.

Король: Ура! Я, кажется, похудел!!! Я могу наклоняться, бегать, прыгать и никакой отдышки нет. Не зря я в свое питание включил больше овощей и фруктов, но и про зарядку я тоже не забыл. Теперь в нашем королевстве утро будет начинаться с зарядки. Так и быть! Издам указ, чтобы стража выпустила принцессу Витаминку.

(Король подписывает указ)

Внимание! Указ!

Я, Его Величество Король Обжорка !

Повеливаю!

Выпустить Принцессу Витаминку из заточения!

Подпись: Его Величество Король!!!

(Стражники забирают указ и выводят принцессу Витаминку)

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Спасибо, что выручили меня. Какие вы молодцы, что помогли Королю Обжорке, узнать о пользе полезных продуктов, научили его заниматься физкультурой и стать здоровым.

А для вас я приготовила очень важные витамины. Это: А, В, С, Д.

(Выходят дети-витамины, 4 ребенка)

Витамин А: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Расскажу вам, не тая, где искать меня, друзья. Я в морковке, чесноке, в рыбе я и в молоке. Съешь меня – и подрастешь, я для зрения хорош.

Витамин С: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Земляничку ты сорвешь, в ягоде меня найдешь. Я в смородине, капусте, в чесноке живу и в луке. Витаминная еда даст здоровье навсегда!

(слайд №15, витамин В)

Витамин В: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Хлеб, яйцо, творог и сыр, мясо, молоко, кефир. В кукурузе тоже я, много пользы от меня. Буду с вами я дружить, вместе будем жить! Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

(слайд №16, витамин Д)

Витамин Д: Я веселый витамин, не могу я быть один. У меня полно друзей, с нами дети здоровей. Тот, кто рыбу, мясо ест, тот силен, как Геркулес. Если рыбий жир полюбишь. Силачом, атлетом будешь. И дружи всегда, везде с витамином славным Д.

Витаминка: Мы витамины, мы работники, средь нас таблеток горьких нет. Здоровью вашему помощники. Мы, всем ребятам шлем (Дети-витамины (хором): Привет!

(Витаминка проводит игру «Угадай на вкус»)

Витаминка: Молодцы ребята, правильно угадали все фрукты и овощи! Ищите нас в салатах, ягодах, в котлетах, соках, овощах. Да подрастайте детки крепкими и не болейте никогда.

(слайд №17, веселые жители страны Витаминия)

Витаминка с королем Обжоркой награждают детей соком и витаминами прощаются с детьми и уходят.

Ведущий: Теперь все жители сказочного государствам поправятся, ведь в продуктах опять появятся витамины.

​​​​​​​Дети уходят.