

Развлечение
«Путешествие в страну Витаминию»
для детей среднего дошкольного возраста

Подготовила и провела воспитатель
Костюкова Е.В.

«Путешествие в страну Витаминию»

Цель: формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи: Формирование у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании. Уточнить знания детей об овощах, фруктах. Воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость, работать в коллективе; активизация словарного запаса детей.

Оборудование: карточки с **витамины**, 2 мяча, 2 конуса, 2 корзины, «овощи» и «фрукты» по количеству детей, обручи, угощение для детей, игрушка «солнышко».

Ход развлечения

Дети под музыку входят в группу.

Ведущий: дорогие друзья, Вы любите путешествовать?

Дети: Да.

Ведущий: Вы знаете, что такое витамин? (ответы детей). Слово «витамин» придумал американский ученый – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащаяся в облачке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинские слова(vita) (жизнь) с амин получилось слово «витамин». Детям 5-6 лет надо съедать в день 500-600 граммов овощей и фруктов.

Вот сегодня мы отправимся в **волшебную страну «Витаминию»**

Сначала мы с вами пойдем пешком обычной ходьбой,

Затем поедem на поезде (*ходьба с перекатом с пятки на носок, (песенка «Чух, чух, чух паровозик «Лето»*)

А теперь пойдем по узкой тропинке (*ходьба на носках, руки в стороны*)

Перепрыгиваем с кочки на кочку (*прыжки на двух ногах с продвижением вперед*)

И опять идем по обычной дороге (*ходьба обычная*)

Вот мы и добрались в волшебную **витаминную страну**

Я хочу с начала спросить у вас...

Таких, что с физкультурой не дружит никогда,

Не прыгают, не бегают, а только спят всегда,

Не любят лыжи, ролики, коньки и на футбол их не зови.

Раскройте нам секрет – таких **детей здесь с нами нет?**

Дети: Нет!

Ведущий: Кто с работой дружен, нам сегодня нужен?

Дети: Да!

Ведущий: Кто с диетой дружен, нам сегодня нужен?

Дети: Да!

Ведущий: Кто со **спортом дружен**, нам сегодня нужен?

Дети: Да!

Ведущий: Таким ребятам хвала и честь. А среди вас такие ребята есть?

Дети: Есть!

Ведущий: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Рассчитавшись по порядку

Делать нужно нам зарядку.

Ребята, посмотрите, к нам солнышко заглянуло.

*Я с ребятами дружу,
Им тепло свое дарю.
А мой яркий теплый свет
Для здоровья нужен всем.*

- Спасибо солнышку. Ребята, а вы знаете, что солнышко дает нам **витамин Д**, поэтому летом полезно загорать на солнце, купаться, играть и гулять.

Чтобы быть сильными и ловкими, давайте сделаем ритмичную зарядку: «**Солнышко лучистое**».

Проводится зарядка под музыку «Солнышко лучистое»

Ведущий: Ребята, вы знаете какое время года сейчас?

Дети: Лето

Ведущий: Все знают, что летом созревают ягоды и фрукты, в которых очень много витаминов.

Напомните, в чем содержатся витамины.

Дети: Ответы детей

Ведущий: Да, верно. Овощи, фрукты и ягоды являются натуральными **витаминами**.

Ребята, **витамины** по-разному влияют на организм человека. Я загадаю вам загадки, а отгадка это место где живут витамины:

- 1.Разве в огороде пусто,
Если там растет...(капуста).
 - 2.Под кустом капнешь немножко-
Выглянет на свет (картошка).
 - 3.За ботву, как за веревку
Можно вытащить (морковку).
 - 4.Не пугайся, если вдруг,
Слезы лить заставит ...(лук).
 - 5.Кто, ребята, не знаком
С белозубым ...чесноком?
 - 6.Ну-ка, берегись микроб!-
Поднял голову ...укроп.
 - 7.От ангины, скарлатины
Защищают ...Витамины.
- Показ карточек с витаминами:

Витамин А очень важен для зрения.

Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьет.

Витамин В - помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку
Есть на завтраки овсянку,
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин С укрепляю ваш организм.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,
Даже если кислый он.

Витамин Д делает ваши руки и ноги крепкими, укрепляю кости.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный, надо пить.
Он спасает от болезней,
А без них ведь лучше жить.

Воспитатель: Спасибо **витаминам**, ребята всегда кушайте фрукты и овощи, полезную еду ведь они не только полезные, но еще и вкусные.

Сегодня мы будем собирать урожай в нашей **«Витаминной» стране**. Готовы играть и соревноваться? У нас есть две команды (команда «Овощи» и команда «Фрукты»)
Команды выбраны. Тогда вперед!

1. Первая эстафета - «Убираем тыкву»

Руки подняты вверх и мячи участники передают друг другу над головой. Побеждает та команда, которая первая пронесет «тыкву» над головой.

2. эстафета «Собираем урожай»

овощи и фрукты лежит на лужайке. Участники команд собирают по одному предмету и бегом несут в свою корзину. Побеждает та команда, которая быстрее соберет «урожай».

3. Эстафета "Между грядок"

По сигналу игроки бегут с корзинками в руках, оббегают обручи - «грядки», затем возвращаются в свою команду, передают корзинку следующему участнику.

4. игра «Эстафета кулинаров»

из чего варят суп, компот, делают салат (овощной, фруктовый), сок?

один будет варить компот из фруктов, а второй кулинар будет готовить борщ из овощей. По сигналу ведущего кулинары быстро бегут на рынок (корзина с фруктами и овощами), тот, кто варит борщ, выбирает один овощ, тот, кто варит компот, выбирает один фрукт, быстро бегут обратно и кладут их каждый в свою кастрюлю. Побеждает тот, кто правильно и быстро выполнит задание. Далее вызывается следующая пара кулинаров.

Доктор Айболит прислал нам свои советы:

При простуде надо пить чай с малиной и лимоном.

От насморка полезен свекольный сок.

При кашле пьют настой редьки с медом.

От головной боли помогает избавиться капустный лист.

Не заболеть гриппом помогает лук и чеснок.

Подводится итог соревнования.

Ведущий: Наше путешествие в страну **«Витаминию»** заканчивается и нам пора возвращаться обратно. А чтобы вы были здоровы, Доктор Айболит прислал нам посылку с натуральными витаминами.

