Развлечение «Путешествие в страну Витаминию»

для детей среднего дошкольного возраста

Подготовила и провела воспитатель Костюкова Е.В.

«Путешествие в страну Витаминию»

<u>Цель:</u> формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

<u>Задачи:</u> 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.

<u>Оборудование</u>: 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.

<u>Ведущий</u>: 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 поедем 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 начало 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 средь 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 <u>зарядку</u>: «Солнышко лучистое».

Проводится зарядка под музыку «Солнышко лучистое»

Ведущий: Ребята, вы знаете какое время года сейчас?

Дети: Лето

<u>Ведущий</u>: Все знают, что летом поспевают ягоды и фрукты, в которых очень много витаминов.

Напомните, в чем содержатся витамины.

Дети: Ответы детей

<u>Ведущий</u>: 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.

<u>Воспитатель</u>: 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, обегают 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. Дальше 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.

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



















