

Сценарий игровой программы «**Витаминная вечеринка**»

Ведущий:

- Здравствуйте, дорогие ребята!
- Сейчас мы с вами поиграем и познакомимся с **витаминами**.
- Очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.
- Сегодня нам пришло письмо из Простоквашино от кота Матроскина и Шарика. У них случилась беда. Заболел Дядя Фёдор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик.

Письмо:

Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(выслушать ответы детей)

- Я знаю, что нам может помочь побыстрее вылечить Дядю Фёдора. Это **витамины**!

- А кто знает, что такое **витамины**?

(выслушивают ответы)

- **Витамины** помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни **витамины** помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть **витамины**, которые защищают нас от болезней.

- Где живут **витамины**? *(В продуктах питания)*

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать **витамины с пищей**. Если ребёнок получает этих **витаминов мало**, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем **витаминов больше всего**? *(летом и осенью)* Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в **витаминах**, **витамишки** – таблетки продаются в аптеках.

- Особенно богаты **витаминами овощи и фрукты**, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т. к. в них много **витаминов**. А вы много едите фруктов и овощей? Если вы кушаете фрукты и овощи, то

вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными.
Вот насколько вы внимательны, мы сейчас и посмотрим.

1. Загадки

- Я сейчас вам загадаю загадки (1) об овощах и фруктах, которые содержат **витамины**,

1. С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

(ответ: апельсин)

5. Оранжевый нос в землю врос,

А зелёный хвост снаружи.

Нам зелёный хвост не нужен,

Нужен только оранжевый нос.

(ответ: морковь)

2. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень.

(ответ: лимон)

Он никогда и никого

Не обижал на свете.

Чего же плачут от него

И взрослые и дети?

(ответ: лук)

3. Он на юге вырастал

В гроздь плоды свои собрал.

А суровою зимой

Придет изюмом к нам домой.

(ответ: виноград)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я.

(ответ: капуста)

4. Бусы красные висят

Из кустов на нас глядят,

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи.

(ответ: малина)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

(ответ: яблоко)

- Ну и, конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Давайте поиграем в подвижные игры

2. Игра «Вершки и корешки»

Ведущий: Я буду называть овощ. Если мы у него едим то, что растёт над землёй, то руки поднимаем вверх – это «вершки».

Если едим то, что растёт под землёй, то приседаем – это «корешки».
(Учитель называет овощи: огурец, картофель, капуста, морковь, перец, кабачок, свёкла, укроп, редис, щавель, репа).

3. Игра «Полезный и неполезный»

Ведущий: А сейчас мы проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: Я буду

называть продукты питания. Если услышите полезный продукт – хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусный, топайте.

Итак: Яблоко, торт, огурцы, рыба, конфеты, морковь, творог, жвачка, свёкла, фанта, клюква, винегрет, зефир, мармелад, сыр.

4. «Передача мыла под музыку» (кусочек мыла)

Ведущий:

Мыло – наш надёжный друг

Очищает всё вокруг.

Дружно в большой круг вставайте,

И мыло под музыку передавайте.

Побеждает последний **игрок**,

в чьих руках будет мыла кусок. Начинаем. МУЗЫКА

5. И следующий танцевальный конкурс «**Витаминные падения**». (обручи)

Ведущий: Правила просты – танцуем от души, а если музыки нет - прыгаем в тарелку, готовы на обед. Тот побеждает, кому тарелочки хватает.

МУЗЫКА (Танцуем. Подводим итоги.)

6. Флэш-моб. Фиксики. Помогатор.

7. игру «Виноградинки».

Игра: Все играющие беспорядочно передвигаются по **игровой площадке**, в этот момент все являются «**виноградинками**». Если ведущий говорит: «*В гроздь по три!*», то это значит, что играющие должны встать по три. Если ведущий произносит: «*в гроздь по пять*», то уже пять человек должны взяться за руки. На слова: «*гроздь рассыпалась*» все расходятся. Те, кто по команде ведущего, не успел выполнить условие, выходят из игры.

Игра окончена, победитель получает **витаминку**.

8. «Перевозка яблок».

Играют 2 команды. Первым участникам команды на линии старта предлагается: положить в кузов игрушечного грузовика яблоко, перевезти их и выгрузить в корзину на линии финиша, затем вернуться обратно с пустым грузовиком. Следующий участник с пустым грузовиком «*доехать*» до линии финиша, загрузить в грузовик яблоко и вернуться обратно с полным грузовиком и разгрузить на линии старта. И так далее. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

9. Игра «Слова из слова» **ВИТАМИНЫ**

Кто составит за 1 минуту больше слов, тот и победил. Буквы могут повторяться.

10. Караоке из песен про фрукты и **витамины**.

11. Апельсиновая дискотека

(апельсины, жетоны)

Апельсины нужны танцующим совсем не для того, чтобы утолять голод и жажду после танцев. Апельсины нужны во время танцев. Главное правило, объединяющее танцевальные задания, звучит так: «*Апельсин нельзя ронять на пол*». Тот, кто не выполняет это правило, прекращает танец и отходит в сторонку. Тот, кто справляется с заданием, получает оранжевый жетон. Всего танцевальных оранжевых заданий на апельсиновой дискотеке -10. Соответственно этим 10 заданиям танцующие исполняют 10 разных танцев. Некоторые из этих танцев исполняются в одиночку, некоторые - парами, некоторые танцы групповые. Вот эти танцы и эти задания.

Твист. Танец исполняется в одиночку, танцующие зажимают апельсин между колен.

Рок-н-ролл. Танец исполняется в одиночку, танцующие зажимают апельсин под подбородком.

Брейк. Танец исполняется в одиночку, танцующие удерживают апельсин на несжатой в кулак ладони.

Макарена. Танец исполняется в одиночку, танцующие во время танца перекладывают апельсин из одной руки в другую и обратно.

Хип-хоп. Танец исполняется парами, танцующие находятся на расстоянии в два метра друг от друга, во время танца они одновременно бросают друг другу свои апельсины.

Медленный фокстрот. Танец исполняется парами, танцующие зажимают один апельсин в руках, другой - между лбами.

Вальс. Танец исполняется парами, танцующие зажимают один апельсин в руках, другой - между животами.

Диско. Танец исполняется вчетвером, танцующие кладут свои апельсины на поднос и удерживают этот поднос за четыре угла.

Ламбада. Танец исполняется всеми вместе, танцующие одной рукой держатся за впереди стоящего партнера, другой - подбрасывают и ловят свой апельсин.

Сиртаки. Танец исполняется всеми вместе в кругу, танцующие удерживают каждый свой апельсин под мышкой.

В оранжевой дискотеке выявляется и абсолютный победитель. Им становится тот, кто заработает больше всех жетонов. Победи гелю традиционно вручается приз - плюшевый Чебурашка. Как известно, этот зверь неизвестной породы больше всего на свете любил именно апельсины.

- Если Дядя Фёдор будет употреблять **витаминные продукты**, то он обязательно быстро поправится.