Развлечение для детей старшего возраста
«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».

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;
побуждать согласовывать слова с действием, во время исполнения хоровода;
помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
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: презентация к занятию; изображения полезных продуктов; полумаски овощей (лучок, морковка, капуста…); наглядный материал к игре «Варим сок»;

Ход развлечения:
Дети под музыку входят в зал
(садятся на стулья)

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 со многими болезнями. Мы станем вялыми, слабыми и грустными.
Ребята, расскажите, что вы знаете о витаминах, какие бывают витамины и где они содержатся?

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

2 ребёнок
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.

3 ребёнок
Витамин «С» – в цитрусовых, капусте, ягодах, луке, редисе, смородине. Витамин «С» 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.

4 ребёнок
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.

1-й ребёнок:
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
2-й ребёнок:
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
3-й ребёнок:
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
4-й ребёнок:
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
И не плохо, есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

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.

Физ. минутка «Витамины»
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.*

Дидактическая игра «Полезное питание»
1. Сок из помидоров…томатный
2. Суп из рыбы….
3. Варенье из клубники…
4. Котлеты из моркови…
5. Пирог с грушами…
6. Салат из фруктов…

7. Салат из овощей…
8. Салат из ягод…

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 значит, вы растёте здоровыми, крепкими, сильными.
И можете нам это показать.
Танец «Солнышко лучистое»

Ведущая:
А знаете ли вы где больше всего витаминов? Правильно, в овощах, ягодах и фруктах. Послушайте, как полезен каждый овощ и фрукт.

Выходят дети, у которых на голове полумаска овоща или фрукта.
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. Белая и хрусткая, Зовут меня капустою. Вкусная, полезная, Прогоню болезни я.
8. Да, я - перец, но не тот, Что язык так сильно жжёт, Я мясистый, витаминный, Запаси меня на зиму.
9. Я - лук, я Чиполлино, Весёлый, озорной. Простуды и ангины, Не справятся со мной.

Ведущая:
Сейчас мы с вами ребята сходим за ягодой. А из неё спечём вкусное и полезное блюдо. А какое, вы расскажите нам сами.

Хоровод «По малину в сад пойдём»

Ребёнок
Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Груши будем мы рубить.
Варим, варим мы компот,
Угостим честной народ.

Дидактическая игра «варим компот».
Участники делятся на две команды по 3-5 человек. Фрукты лежат в корзинке (яблоки, сливы). Каждой команде дают банку (на фланелеграфе), по команде ведущего под музыку одна команда собирает яблоки, другая собирает сливы. Затем участники каждой команды называют собранные фрукты, и какой компот они из них сварили.

Ведущая:
Ребята, какие вы молодцы – сварили вкусный компот.
Витамины есть во многих продуктах питания, очень много витаминов в овощах и фруктах. Кладезь витаминов в ягодах. Вы только подумайте, сколько видов ягод есть на земле! Они растут не только в саду, но и в лесу. Если вы правильно отгадаете загадку – на экране появится ягода.

Дидактическая игра «Узнай по описанию»
Нам вместо апельсина
Нужна зимой… (малина)
Средь болот она краснеет
Осенью совсем созреет.
Кисловата, горьковата,
Но витаминами богата. (Клюква)
Вдоль лесочка у дорожки
Собирали мы с Сережкой
И с сестренкой Викой
Лесную… (ежевику)
На лугу растет в лесочке
Не тянись к ней на носочках
Наклонись скорей пониже,
Растет она к земле поближе. (Земляника)
Бусы на кусточке
Для меня и дочки
Но не для украшения,
А для угощения. (Смородина)

Ведущий:
Ягоды, овощи и фрукты - это плоды растений. А растения произрастают на свежем воздухе, где вдоволь солнечных лучиков и теплого дождика. Растения могут сами вырабатывать витамины. А человек получает витамины с пищей. Витамины нужны всем:

и маленьким детям, и взрослым людям, и стареньким бабушкам и дедушкам. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в должном количестве. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи.
Сейчас у нас лето. А это значит, скоро будет изобилие фруктов, ягод и овощей, которые помогу нам быть здоровыми.
Предлагаю завершить наш праздник замечательной песней о витаминах.

Песня «Витамины»
Дети под музыку выходят из зала.