Муниципальное автономное образовательное учреждение дошкольного образования детей детский сад "Сказка" с приоритетным осуществлением физического развития

**Конспект развлечения**

 **"Витамины - наши друзья"**

**(для детей средних - старших групп)**

**Разработала:**

 **воспитатель средней группы "Пчелки"**

 **Толмачева Е.Н.**

**С. Омутинское**

**2023г.**

**Развлечение «Витамины — наши друзья!»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** познакомить детей с основными **витаминами**, какую роль играют для здоровья человека; дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека; закрепить у детей умение разгадывать загадки *(овощи, фрукты)*.

-предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки,

приобретенные ранее;

- укреплять физическое здоровье детей;

- формировать у детей осознанное отношение к своей жизни, своему

здоровью;

- развивать любознательность, ловкость, координацию движений;

- воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести

здоровый образ жизни.

**Оборудование:** муз. сопровождение, овощи и фрукты(игрушки), пластмассовые шарики: красные, зеленые, желтые, корзины таких же цветов; 2 кастрюли, 2 поварешки, фрукты и овощи; костюм Витаминки.

**Ход развлечения:**

Под веселую музыку дети входят в спортивный зал.

Их встречает **Витаминка** (воспитатель в костюме Витаминки).

-Здравствуйте ребята. Я - Витаминка. Сегодня у нас праздник здоровья!

Скажите, а вы не болеете? Спортом занимаетесь? [Витамины кушаете](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy)?

**Дети**: Да.

Тогда, я вам предлагаю отправиться в путешествие за **витаминами**!

Я все – все знаю про **витамины**. Скажите, а зачем всем людям нужны **витамины**? Правильно, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать. У меня есть сестренки – **витаминки**, только их нельзя увидеть, они живут в разных полезных продуктах, а в каких, вы узнаете, если отгадаете загадки:

**Загадки:**

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож,

Скорей меня скушай

Я спелая *(груша)*.

2. Круглое, румяное

Я расту на ветке,

Любят меня взрослые

И маленькие детки. *(яблоко)*.

3. Это самый кислый фрукт,

Его в чай всегда кладут. *(лимон)*.

4. Длинный желтый,

Привезён из дальних стран

Называюсь я *(банан)*

5. Что за скрип, что за хруст,

Как же быть без хруста

Если я *(капуста)*.

6. Всех круглее и краснее,

Он в салате всех вкусней

И ребята с давних пор

Очень любят *(помидор)*.

7. Заставит плакать всех вокруг

Не драчун, а горький *(лук)*

8. Расту в земле на грядке я,

Длинная, красная, сладкая. *(морковь)*.

 **Витаминка** : -Молодцы, справились с загадками, а сейчас я научу вас делать зарядку, чтобы быть сильными и ловкими.

**Физминутка**

**Витаминка** :

Ну-ка, дружно все вставайте,

Круг веселый замыкайте,

Начинаем лечебную гимнастику!

На зарядку дружно встали,

 Мы опять сидеть устали,

На зарядку дружно встали.

Руки в боки, смотрим вправо.

Поворот налево плавный. *(Повороты корпуса в стороны.)*

Поднимаем мы колени,

 Занимаемся без лени.

Поднимаем их повыше.

 Может быть, коснёмся крыши?

*(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)*

Наклоняемся до пола.

Прогибаемся поглубже.

Вправо-влево три наклона.

 Повторяем снова дружно.

*(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)*

От души мы потянулись

 *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись.

 **Витаминка:** **-**Дорогие ребята, ещё я вам хочу сказать, что **витамины** есть не только в продуктах, ведь мы не можем съесть свежий арбуз или клубнику на Новый год, поэтому взрослые придумали делать полезные **витаминки**. Скажите, пожалуйста, а ваши родители дают вам витамины? А кто знает, зачем мы употребляем их зимой?

**Ответы детей:** чтобы мы не болели.

 **Витаминка** :**-** Ой, рассыпались **витаминки**, нужно их собрать в корзинки, поможете, без вас я не смогу всё собрать?

Дети собирают разноцветные шарики под динамичную музыку:

Зелёные – в зеленую корзину

Красные - в красную корзину

Желтые – в желтую корзину.

 **Витаминка** : -Какие быстрые и ловкие детки, молодцы, быстро собрали все **витаминки**, спасибо!

А сейчас посмотрим, умеете ли вы варить суп и компот.

.

4. **Игра «Сварим суп и компот».** *(Кто быстрее и правильнее подберет овощи для супа и фрукты для компота)*. *(музыка)*

**Витаминка** : - Какие вы молодцы! Вкусные щи и компот сварили!

Давайте еще поиграем**. Игра** называется: **«Полезно-неполезно».** Если вы считаете, что продукт полезен, поднимайте руки вверх и громко кричите - ДА! Если неполезен, руки опускаете и кричите - НЕТ!

-Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

-Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад, Это правильный совет? *(нет)*

-Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать. Это правильный совет? *(нет)*

- Пить компот, морс, кисель, сок полезно? *(да)*

- Пить газированные напитки? *(нет)*

- Употреблять в пищу морковь, петрушку: *(полезно)*.

- Заниматься физкультурой: *(полезно)*

- Перед употреблением не мыть овощи: *(вредно)*.

- Употреблять в пищу не знакомые растения: *(вредно)*

- Ешь не спеша, хорошо пережевывай пищу: *(полезно)*

- Во время еды отвлекайся, читай, смотри телевизор: *(вредно)*

 **Витаминка** : -Вижу, все вы молодцы!

Парни просто удальцы!

Девочки - красавицы!

С любой болезнью справитесь.

А мне идти уже пора,

До свиданья, детвора!

Дети говорят: "До свидания", Витаминка уходит.

**Подводятся итоги.**

ИТОГ:

Ребята, давайте вспомним о чем мы сегодня говорили!

Как мы должны питаться?

Что еще нужно делать чтобы быть здоровым?