

**Налобихинский детский сад - структурное подразделение  
МБОУ «Налобихинская СОШ им. А.И.Скурлатова»**

**Развлечение  
в подготовительной к школе группы  
«В поисках Витаминок»**

**2023г.**

## **I. Разминка на эмоциональный настрой (стоят в кругу)**

**II. Воспитатель:** Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье? И что надо делать, чтобы быть здоровым?

(Дети отвечают стихами)

1 ребенок

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.

2 ребенок:

Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми,  
Ежедневно по утрам  
Мы зарядку делаем.

3 ребенок:

От простуды и ангины  
Нам помогут апельсины.  
Можно даже съесть лимон,  
Только очень кислый он!

4 ребенок:

В жизни нам необходимо  
Очень много **витаминов**,  
Всех сейчас не перечесать,  
Нужно с ранних лет их есть.

**Беседа по вопросам:**

- Что такое витамины? (это полезные вещества, которые нужны для того, чтобы человек был здоров)

- Назовите их

- У витаминов, так же как и у людей, есть свои имена.

- Посмотрите на экран. Назовем их. **(на экране буквы витаминов)**

## **III. С экрана слышится голос Витаминки:**

«В нашем городе Здоровья случилась беда! Витаминки испугались сильных морозов, покинули свои домики и разбежались! Витамины перестали попадать в организм людей – и дети и взрослые начали болеть. Помогите, ребята их вернуть! А эта карта покажет вам дорогу!» **(карта на экране)**

### **1. Воспитатель: Поможем Витаминке?**

- Какой первый домик на карте? (с буквой А)

«А» это не только первая буква в алфавите, но и название витамина.

- В каких продуктах он живет?

Дети подходят к столу и выбирают картинки с продуктами, в которых содержится витамин А

красная икра, куриные яйца, сливочное масло и твердый сыр, морковь, болгарский перец, спаржа, брокколи, сельдерей.)

**Воспитатель:** Помните, мы на участке садили и убирали морковь? Вспомним, как мы это делали?

### Эстафета «Посадка морковки»

Перед участниками лежат два обруча. У первого ребенка три кегли. Он бежит и по ходу движения раскладывает кегли в лежащие обручи, обегает стойку и возвращается назад. Следующий игрок собирает кегли, обегает стойку и возвращается на линию старта, передает следующему игроку кегли, который их раскладывает.

**Воспитатель:** К нам в гости пришли веселые морковки.

(сели на стулья)

### Танец с морковками

**2. Воспитатель:** Продолжаем наше путешествие.

Следующий домик под номером 2, это домик витамина В.

Посмотрите, какой домик у этого витамина? (*Ответы детей: яркий, разноцветный!*) Правильно, а домик у него разноцветный, потому что этот витамин есть во многих продуктах. А вы знаете, в каких, назовите (*хлеб черный и белый, каши, мясо, яйца, бананы, зелень, горох, картошка*).

Молодцы, ребята. Этот витамин есть во многих продуктах, и он нам нужен, чтобы мы всегда были в хорошем настроении, чтобы наш организм быстро не уставал.

Для этого мы должны хорошо и правильно питаться, и я предлагаю приготовить на обед вкусный борщ и компот.

**Игра-эстафета «Сварим борщ и компот»** (муляжи в обруче).

После игры дети первой команды называют овощи для борща,

Воспитатель проводит речевую игру «**Образуй новое слово**» и (слива-сливовый, грушевый...)

**3. Воспитатель:** Ребята, ищем на карте третий домик. Какой он яркий! Какого цвета? (*Ответы детей*). Он такой яркий, потому что в нем живет витамин «С». А содержится этот витамин в каких продуктах? (*дети перечисляют: овощи, ягоды, лук, лимон, апельсин*)

Витамин «С» - это витамин хорошего настроения.

(сидят на стульях)

-А сейчас поиграем в игру и узнаем, что полезно и что вредно для здоровья. Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы хлопаете в ладоши.

**Игра «Совершенно верно!»**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны **витамины**.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше **витаминов**, с болезнями не знайся.

**(Сидят на стульях)**

**4. Воспитатель:** Посмотрите, ребята, вот и последний домик. Какой витамин в нем живет! («Д»). Это очень важный витамин для нашего организма, потому что без него мы не вырастим большими, и наши кости не будут крепкими. В каких продуктах он есть? *(Дети перечисляют продукты: рыба, масло, яйцо, молоко).*

А как вы думаете, откуда мы еще получаем витамин Д? (От солнца)

Правильно! Ведь находясь на солнце, мы получаем витамин Д.

**Воспитатель:** Поиграем? Соберем солнышко!

**Эстафета «Собери солнышко».**

Дети по одному берут по одной детали, выкладывают в обруче солнышко. Побеждает команда, которая быстрее соберёт своё солнышко.

- Теперь попробуем витамины на вкус

**Игра «Определи на вкус»**

Дети с закрытыми глазами пробуют овощи и фрукты и называют их.

Витаминка с экрана благодарит детей и угощает яблоками.

**Витаминка:** «Спасибо вам, ребята, за помощь! Вы вернули витамины в свой дома! Теперь все взрослые и дети будут здоровы! А это угощение от меня».