**Физкультурное развлечение «Витаминка, научи!»**

**Цель:** закрепление знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах

**Задачи:**

- Воспитание у детей интереса к сохранению своего здоровья;

- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботиться, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

- Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций с изображением здоровых людей, сюжетных картинок «Здоровое питание», дидактические игры «Витаминка и её друзья», «Что полезно, что вредно», «Хорошо – плохо», «Определи, какой витамин содержится в продукте», сюжетно-ролевые игры «Больница», «Магазин», «Аптека».

**Оборудование:** муляжи фруктов и овощей, полезных для здоровья, разрезные картинки продуктов питания, теннисные мячики, корзины, кегли, ракетки, клюшки, мячи.

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так. Мне сообщили по телефону, что наш детский сад «Теремок» очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка!

- Слышите, наш гость уже идет…

В зале появляется удивленный Сладкоежка.

**Сладкоежка:** Ой, а что это вы все здесь собрались? Почему меня не позвали?

**Воспитатель:** Извините, уважаемый, а вы кто?

**Сладкоежка:** Кто, кто… Не узнали что ли? Сладкоежка!

Люблю конфетки, мармеладки,

Лимонад, жвачки, шоколадки.

Терпеть не могу я молочную кашу,

Котлеты, сметану и запеканку!

**Воспитатель:**Ой, Сладкоежка! Да как же можно так питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

**Сладкоежка:**Да как же, забочусь. Питаюсь я отлично!

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый искусный!

**Воспитатель:** И это ты называешь заботой о своем здоровье? Да разве это правильное питание?

**Сладкоежка**: Конечно правильное! Я сам себе придумал такое меню.

**Воспитатель:** Вот придет к нам в гости Витаминка, она-то тебе и расскажет о правильном питании. Кстати, что-то задерживается наша гостья. Сладкоежка, а ты не встречал Витаминку? Мы ждем ее на наш праздник.

**Сладкоежка:** Нет, не видел я никого. Что-то я проголодался, пойду конфетками перекушу.

Сладкоежка уходит.

**Воспитатель:** Слышите, ребята, кто-то песенку поет.

В зал заходит веселая Витаминка.

**Воспитатель:**Это же Витаминка! Здравствуй, Витаминка! А мы уже давно собрались, а тебя все нет!

**Витаминка:** Извините, ребята. Я занималась в спортивном зале и так увлеклась, что совсем забыла про время. А вы, ребята, спортом занимаетесь?

**Дети:** Да!

**Витаминка:** А гимнастику по утрам делаете?

**Дети:** Да!

**Витаминка:** А физкультуру любите?

**Дети:** Да!

**Витаминка:** Тогда предлагаю сделать зарядку «Лежебоки».

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Витаминка, какую ты интересную игру с ребятами провела. Веселая у нас Витаминка, правда, ребята?

**Дети:** Да!

**Витаминка:**

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Друзья мои, а вы витамины принимаете?

**Дети:** Да!

В зал заходит Сладкоежка, стонет и держится за живот.

**Сладкоежка:** Ой, ой, ой! Как же болит живот!

**Воспитатель:** Что случилось, Сладкоежка, конфет переел?

**Сладкоежка**: Переел немножко…

**Воспитатель:** А сколько же ты их съел? Одну, две?

**Сладкоежка:** Целую коробку шоколадных конфет…

**Витаминка:** Да разве можно есть столько сладостей? Ребята, а вы как думаете? (обращается к детям)

**Дети:** Нет!

**Витаминка:** Давайте расскажем Сладкоежке, почему нельзя есть так много сладостей. (Ответы детей)

**Витаминка:**

Расскажу я вам, друзья,

Про полезные продукты

И про пользу витаминов,

Что для нас необходимы!

Витаминка подходит к первому мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина А.

Где же витамин А найти?

Чтобы видеть и расти

И морковь, и абрикосы

Витамины в себе носят.

А еще в свекле, и дыне,

В петрушке, тыкве и капусте.

Предлагаю нарисовать пальцем в воздухе букву А.

Витаминка подходит ко второму мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина В.

Витамином В богаты

Орехи, злаки и бананы

Рис, изюм, горох и рыба

Печень, яйца, сыр, творог.

Витамин В необходим для пищеварения и хорошей работы головы.

Давайте нарисуем пальцем в воздухе букву В.

**Витаминка:** Запомнил, Сладкоежка, какие продукты нужно кушать, чтобы живот не болел? О пользе витаминов забывать не стоит.

**Сладкоежка:** Ага, понял. Одними конфетами здоров не будешь.

Сладкоежка громко чихает.

**Воспитатель:**

А что это ты, Сладкоежка, чихаешь?

Наверное витамин С не принимаешь?

Апельсин, лимон и чеснок

Быть здоровым помогут, дружок!

Витаминка подходит к третьему мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина С.

**Витаминка:** А еще очень много витамина С в черной смородине, шиповнике, капусте, луке, шпинате, редиске, укропе, клюкве.

**Сладкоежка:**

Апельсины я люблю

И болеть я не хочу.

Буду чай с лимоном пить,

В суп чеснок и лук крошить!

**Витаминка:** А теперь хочу спросить у детей, а какие вы витамины любите?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Видишь, Сладкоежка, даже дети знают о полезных продуктах. Витаминка, порадовали тебя ответы наших детей?

**Витаминка:** Молодцы ваши ребята, порадовали они меня.

Много полезных продуктов вы знаете,

Правильно их употребляете.

С вами теперь хотим поиграть,

Чтоб о пользе витаминов больше узнать.

**1 эстафета «Перенеси предмет».**

Дети делятся на две команды. Перед командами стоит стол, на котором лежат муляжи продуктов питания. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка с корзинками. Задача игроков перенести Витаминке в корзинку полезные продукты, а Сладкоежке вредные продукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**2 эстафета «Собери предмет»**.

Дети делятся на две команды. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка. Перед каждым персонажем стоит стол с конвертами, в которых разрезные картинки продуктов питания. Задача игроков достать картинку и собрать её. Команда Сладкоежки собирает на столе по 1 картинке с изображением продуктов, в которых содержится витамин А, команда Витаминки – картинки с изображением полезных продуктов питания, в которых содержится витамин С. Ребенок называет продукт, который собрал и возвращается на место, передает эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**3 эстафета «Витаминный теннис».**

**Воспитатель:** Давайте вспомним, какой витамин содержится в яйце? (витамин В). Правильно, витамин В. Задача эстафеты - перенести мяч с помощью теннисной ракетки до корзин, которые находятся в руках у наших героев. Когда мяч оказывается в корзине, участник возвращается на свое место и передает ракетку следующему участнику. Так как яйцо мы заменим мячом, соответственно его нельзя ронять. Команда, которая справится с заданием быстрее, выигрывает.

**4 эстафета «Спортсмены».**

Чтобы быть здоровым, необходимо укреплять свой организм не только витаминами, но и заниматься спортом. И сейчас мы проверим, какая команда самая спортивная. Напротив команд стоят кегли. У каждого ребенка в руках клюшка. С помощью клюшки ребенок катит маленький мяч, оббегает кеглю, возвращается на место, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая справится быстрее.

Сладкоежка и Витаминка объявляют итоги эстафет.

**Воспитатель:** Обе команды показали себя быстрыми, ловкими, смышлеными. Вы великолепно справились с заданиями.

**Сладкоежка:**

Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым –

Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.

Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины -

Во фруктах и в ягодах есть витамины.

**Витаминка:**

Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной –

Помогут не чипсы, а те витамины,

Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,

В сырАх, творогАх, в молоке и борщах.

**Воспитатель:**

Всем нравится сочную, спелую грушу,

Клубнику, чернику, смородину кушать.

В различных продуктах - от рыб до малины,

Для жизни важнейшие есть витамины.

Вот и подошел к концу наш праздник, и мы надеемся, ребята, что вы узнали много нового и полезного.

**Витаминка:** До новых встреч, друзья!

**Сладкоежка:** До свидания, ребята!