

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №11»

Сценарий развлечения ко Дню здоровья в МБДОУ
«Дружим с витаминами»

Разработала:
музыкальный руководитель
Козлова А.Н.

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: воспитывать у детей потребность в сохранении своего здоровья, помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть полезной.
Развивать внимание, мышление, воображение.

Оборудование: муляжи овощей и фруктов, корзины; кастрюли, на тарелках овощи; костюм доктора; посуда, столы.

Дети по периметру площадки сидят на стульчиках. Звучит музыка выходит ведущая.

ВЕДУЩАЯ: Все знают, как полезны витамины,

Все дети очень дружат с ними.

А в каких продуктах витамины бывают,

Ребята, дружно называйте!

Дети перечисляют продукты, в которых есть витамины.

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.

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

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.

Витамин «С» – в citrusовых, 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.

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 неплохо есть лимон, хоть и очень кислый он.

ВЕДУЩАЯ: Отлично, это вы знаете. Очень хорошо, а раз вы все знаете, будем играть!

ИГРА: «СОБЕРИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ».

Участники делятся на две команды по 5-6 человек.

Овощи и фрукты рассыпаются на полу. Каждой команде дают корзину. По команде ведущего под музыку одна команда собирает овощи, другая - фрукты. Затем участники каждой команды называют собранные ими овощи и фрукты.

ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! А теперь, когда у нас есть продукты, мы сварим борщ. А помогут мне в этом ребята старших групп.

ИГРА: «СВАРИ БОРЩ».

В игре участвуют две команды по 7 человек. Перед каждой командой стоит стол с порезанными овощами и фруктами на тарелочках. На противоположной стороне стоит стол и кастрюля. Задача игроков - по команде ведущей под музыку, по очереди правильно положить все компоненты для борща в кастрюлю.

ВЕДУЩАЯ: Наверное, борщ получился отменным, сейчас мы проверим, все ли правильно сделали участники.

Ребята, так как праздник у нас непростой, а витаминный, мы пригласили к нам доктора. Давайте громкими аплодисментами поприветствуем его!

ДОКТОР: Здравствуйте, ребята! Все здоровы? Никто не чихает? Отлично! Я слышала, что у вас витаминный праздник, и вы отлично знаете, в каких продуктах бывают витамины? Что ж, проверим, я загадаю вам загадки, а вы попробуете отгадать, что это. Готовы?

ЗАГАДКИ:

В летнем солнечном саду

Зреют фрукты на виду.

Только нужно не лениться

Отгадать их потрудиться!

1. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки
Гостю каждый в доме рад, это сладкий ... (виноград)
2. Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ... (груша)
3. Эта ягода лесная
Нам лекарство заменяет -
Если Вы больны ангиной,
Пейте на ночь чай с ... (малиной)
4. Он тяжелый и пузатый,
Носит фрак свой полосатый.
На макушке хвостик-ус,
Спелый изнутри ... (арбуз)

ДОКТОР: Молодцы, все верно отгадали!

Вижу, все вы молодцы!

Парни просто удалцы!

Девочки - красавицы!

С любой болезнью справитесь.

А мне идти уже пора,

До свиданья, детвора!

Дети говорят: «До свидания», доктор уходит.

Физ. минутка.

- 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.

ВЕДУЩАЯ: А мы продолжим наш праздник. Ребята вы наверняка знаете, что витамины бывают не только в овощах и фруктах. А где еще? (ответы детей) Правильно! А в каком продукте есть белок и желток? Конечно же, это яйцо. Вот и поиграем в игру «Перенеси яйцо в ложке»!

ИГРА: «ПЕРЕНЕСИ ЯЙЦО В ЛОЖКЕ».

Участники делятся на две-три команды по 4-5 человек. По команде ведущего под музыку участники по очереди бегут с яйцом в ложке до отметки, оббегают ее, возвращаются, передают ложку следующему.

ВЕДУЩИЙ: Отгадав загадки, вы ещё раз вспомните, какие продукты полезны для нашего организма и содержат витамины.

- - Должен есть и стар и млад овощной всегда...(салат).
- - Будет строен и высок, тот кто пьет фруктовый...(сок).
- - Знает твердо с детства Глеб на столе главней всех...(хлеб).
- - Я расти быстрее стану, если буду есть...(сметану).
- - Знай, корове нелегко делать детям...(молоко).
- - Ты конфеты не ищи – ешь с капустой свежей...(щи).
- - Нужна она в каше, нужна и в супы, десятки есть блюд из различной...(крупы).
- - Ждем обеденного часа – будет жареное...(мясо).
- - За окном зима иль лето, на второе нам – (котлета).
- - Мясо, рыба, крупы, фрукты – вместе все они – (продукты).

ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! С заданием справились. А время идет к обеду, пора бы стол накрыть. Поиграем в игру «Накрой стол для обеда и чая»!

ИГРА: «НАКРОЙ СТОЛ ДЛЯ ОБЕДА И ЧАЯ».

Перед играющими стоят столы. На каждом столе лежат одинаковые предметы: кастрюля, мелкая тарелка, ложка, вилка, чайная ложка, стакан, салфетка, хлеб, чайник, чашка, блюдце, сахарница, чайная ложка, баранки, конфеты на блюде. На противоположной стороне стоят пустые столы. По команде ведущей дети по очереди несут к столу нужные предметы и продукты. Одна команда накрывает обед, другая - стол для чая.

ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! Можно сказать, обед и чай готовы! Ну а теперь каждый из вас получает витаминку!