

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Солнышко» р.п. Красные Баки

Летнее развлечение
для детей средней группы
«Витамины на столе»

Воспитатель:

Цыганова Н.В.

Р.П. Красные Баки

2018г

Летнее развлечение для детей средней группы «Витамины на столе»

Цель:

- познакомить детей с понятием “ витамины”, формировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, расширять знания о полезных фруктах и овощах, в которых содержатся витамины;
- учить детей работать в коллективе;
- воспитывать желание прийти на помощь.

Оборудование: овощи, фрукты; 2 корзины, письмо от Незнайки; картинки с фруктами и овощами витаминами; коробка.

Ход развлечения:

- Дорогие ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня в детский сад? *(ответы детей)*

- Сегодня в садик принесли письмо от нашего друга Незнайки. У них в Цветочном городе случилась беда. Заболели его маленькие жители.

А вот что пишет Незнайка.

Письмо: «Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решил обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболели мои друзья. Не знаем, чем их лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовые. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как вылечить моих друзей».

-Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить маленьких жителей Цветочного города? *(выслушать ответы детей)*

- Я знаю, что нам может помочь быстрее вылечить. Это витамины! *(открыть доску с изображением витаминов).*

- А кто знает, что такое витамины?

- вещества, которые помогают детям и взрослым быть крепкими и здоровыми. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

- Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? *(летом и осенью).* Почему?

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витаминки – таблетки продаются в аптеках *(показать).*

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- Сегодня мы поговорим об овощах и фруктах (прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А дружит с капустой, морковкой, помидором. Если мы будем кушать эти овощи, мы будем хорошо расти, хорошее зрение, крепкие зубы.

- Витамин В дружит со свеклой, яблоками, репой, зелень салата. Мы будем сильными, иметь хороший аппетит, не огорчаться, плакать по пустякам.

- Витамин С дружит с лимоном, черной смородиной, луком. Реже простужаться, будите бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни.

- Витамин Д дружит с солнцем, рыбьим жиром. Он очень полезен для наших костей

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С и Д.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Игра «Собери овощи с грядки»

- Ну и конечно же, нашим ребятам здоровыми, ловкими и сильными помогает оставаться физкультура.

Физкультминутка «Витамины»

Пейте все томатный сок, И. п. О. с.

Раз, два, три, четыре, Ходьба на месте

Раз, два, три, четыре,

Кушайте морковку! И. п. О. с.

Раз, два, три, четыре, Руки к плечам, руки вверх.

Раз, два, три, четыре,

Все ребята будете И. п. О. с., руки на пояс

Раз, два, три, четыре наклоны в сторону

Раз, два, три, четыре,

Крепкими и ловкими И. п. О. с. руки на пояс

Раз, два, три, четыре, приседания.

Раз, два, три, четыре,

Грипп, ангину, скарлатину - И. п. О. с. руки на пояс

Раз, два, три, четыре, прыжки

Раз, два, три, четыре,

Все прогонят витамины! И. п. О. с.

Раз, два, три, четыре, ходьба на месте.

Раз, два, три, четыре,

- А сейчас, ребята, давайте отгадаем загадки.

1) Он зеленый и большой

Я полью его водой

Как огромный карапуз

Скоро вырастет (арбуз)

2) Я — сладкий, рос на юге как солнышко в листве.

Оранжевый и круглый, я нравлюсь детворе. (апельсин, мандарин)

3) Этот вкусный желтый плод

К нам из Африки плывет,

Обезьянам в зоопарке

Пищу круглый год дает. *(банан)*

4) Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа. *(груша)*

5) Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали —

Не одну нашли, а десять!

Как ее название, дети? *(картошка)*

6) Сто одежек, и все без застежек. *(капуста)*

7) Никого не огорчаю, а всех плакать заставляю. *(лук)*

8) Как на нашей грядке

Выросли загадки

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. *(помидор)*

9) Круглый бок, жёлтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? *(Репка)*

Подвижная игра «Баба сеяла на горох»

Баба сеяла горох

Прыг *(ныряем)* — скок *(выныриваем)*

Прыг *(ныряем)* — скок *(выныриваем)*

Обвалился потолок

Прыг — скок

Прыг — скок

Баба шла, шла, шла (*водим хоровод в воде*)

Пирожок нашла

Села, посидела, поела (*немного присаживаемся, но не ныряем*)

И дальше пошла (*снова идем хороводом, но уже в другую сторону*)

Баба села на мысок, а потом на пятку,

Стала русского плясать и пошла вприсядку (*держимся за руки и прыгаем в воде как можно выше*)

Игра «Выбери правильно»

(**дети выбирают картинки с овощами и фруктами и делятся соответственно на две группы; потом рассказывают, что они выбрали и почему**)

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Как же нам написать ответ Незнайке, ведь вы еще писать не умеете?

Предлагаю отправить в *Цветочный город* наши витамины. (*кладем в корзину полезные овощи и фрукты*). Кладем овощи и фрукты в коробку и отправляем ее в *Цветочный город*.

- Если друзья Незнайки будут употреблять витаминные продукты, то они обязательно быстро поправятся.

- А вы ребята любите есть витамины? (*Ответы*)

-Тогда сейчас мы их будем пробовать и пополнять свой организм витаминами! (*раздаются фрукты*)