

**МБДОУ Центр развития ребенка – детский сад №11
«Незабудка» городской округ Мытищи.**

141014, г. Мытищи
Ул. Семашко, 46тел.

(факс) 582-93-00

**Тематическое развлечение
«Путешествие с Витаминкой»**

Подготовила воспитатель

Крупина Елена Сергеевна

Мытищи 2018

Цель:

-формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье, о правильном питании.

-уточнить знания детей **витаминов групп А, В, С.**

-воспитывать чувства дружбы, заботы друг о друге, доброжелательности, вежливость.

-вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду.

Материал к **занятию**:

-картинки **витаминов**, полезных продуктов;

-промышленные **витамины**;

- корзина с фруктами и овощами;

Предшествующая работа: чтение стихов, загадок об овощах и фруктах, ягодах; знакомство с обозначением **витаминов (А, В, С)**; **витаминосодержащими продуктами.**

Ход занятия:

Воспитатель:

- Здравствуйте ребята, и снова в гостях у нас наш друг Ежик. Он принес нам письмо от Лисенка, давайте прочитаем.

Письмо:

Здравствуйте, дорогие ребята, девчонки и мальчишки. Решил обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете мне помочь. Я заболел. Не могу не есть, не пить. Не радует меня ни мороженое, ни пирожное. Не знаю, чем лечиться. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь со мной, как мне вылечиться. Только прошу помочь быстрее, а то мне совсем плохо.

- Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Лисенка?

(ответы детей)

- Ребята нам всем нужно очень **постараться**, чтобы помочь Лисенку.

Сейчас мы с вами отправимся в **путешествие в удивительную страну**, которая называется **Витамина**. Если вы друзья Лисенка и Ежика и хотите помочь, будьте очень

внимательными, **постарайтесь** побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам, чтобы помочь вылечить Лисенка.

Витаминия – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте.

– Ребята, усаживайтесь удобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза. Мы летим высоко. Приятно греет солнышко, ветер обдувает наши лица. Мы летим. А теперь открывайте глаза. *(под музыкальное сопровождение)*

- Мы с вами попали в **страну Витаминию. Витамины это такие вещества**, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать **витамины**, а вот человек делать не может. Поэтому человек должен получать **витамины с пищей**. И если ребенок получает этих **витаминов мало**, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

В природе **витамины** образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления **витаминов в организм**. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники **витаминов. Витамины обозначают буквами «АВСД»** А как вы думаете, в какое время года мы получаем **витаминов больше всего?** *(летом и осенью)*. Почему? *(Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи)*.

- А в другое время года зимой и весной, необходимо покупать **витамины в аптеке. Витамины** и вкусны и полезны и важны. Только помните, друзья, их без меры есть нельзя, должен доктор рассказать, как их нужно принимать. Их нужно употреблять в определенных дозах *(1-2 таблетки в день.)* *(Показать)*. **Витаминов много**, но самые главные **витамины «А», «В», «С»,** *(показать эти буквы на листе)*

- Особенно богаты **витаминами овощи и фрукты.** *(прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).*

- Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите. *(Дети перечисляют).*

- У каждого **витамина есть свое имя**. Хотите познакомиться с ними. *(Да)*

- Это **витамин «А». Витамин роста и зрения**. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много **витамина «А»**.

Загадка:

Сижу на тереме,

Мала, какмышь,

Красна, как кровь,

Вкусна, как мед. *(Вишня)*

- А теперь посмотрите и скажите, где еще находится **витамин «А»**.

(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

- Молодцы.

-Ребята, а вы умеете определять на вкус, фрукты и овощи. (Да).

Игра «Узнай на вкус»

Детям предлагается угадывать овощи и фрукты с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь, груша, яблоко, апельсин, персик.

- Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной **группой витаминов – это витамины группы «В»**. Они очень важны для работы головного мозга и всего организма, укрепляет сердце и нервную систему. Сейчас я загадаю вам еще одну загадку, а вы отгадайте.

Загадка:

В зеленой избушке

Живут подружки.

Словно бусинки, круглы,

Изумрудны и малы. (Горох.)

- Молодцы, правильно. В горохе содержится много **витамина «В»**, а еще этот **витамин** есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится **витамин «В»**.

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба. Черный хлеб и в грецких орехах).

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.

- Ребята послушайте еще одну загадку:

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики-

Из далекой Африки. (Апельсин)

-Ребята в апельсинах, лимонах, киви, черной смородине, капусте, картофеле содержится большое количество **витамина С**. **Витамин С** помогает бороться с болезнями, укрепляет организм.

- А теперь поиграем в словесную игру «*Правильно, не правильно*» (Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «*Правильно, правильно, совершенно верно!*» А если о том, что для здоровья вредно, дети не правильно.)

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:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

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.

- Вот и подходит к концу наше **путешествие** и нам пора возвращаться в **группу** садитесь на ковер – самолет и полетим в **группу**».

(Музыкальное сопровождение.)

- Ребята, вот мы и прилетели. В **стране Витаминия** мы увидели и узнали много интересного. Только как же нам написать ответ Лисенку? Предлагаю отправить Лисенку фруктовый салат.

Сладкий салат.

Продукты:

Банан - 2 шт.

Мандарин - 2 шт.

Груша - 2 шт.

Яблоко - 2 шт.

Банан очистить и нарезать кружочками. Грушу нарезать кубиками, а мандарин очистить от кожуры и прожилок, затем аккуратно разделить на дольки! *(Под руководством воспитателя готовится салат)*

Фруктовое ассорти складываем в глубокую посуду и заправляем йогуртом, потом всё тщательно перемешиваем.

- Вот и готов наш сладкий салат!

- Ежик, ребята передают Лисенку **витаминный фруктовый салат**, чтоб он поскорее выздоровел и пришел к нам в гости.

- С какими **витаминами** мы сегодня познакомились?

(С **витаминами** «А», «В», «С»).

- Какой **витамин** помогает нам лучше видеть?

(**Витамин** «А»)

- Какой **витамин** помогает нам расти?

(**Витамин** «В»)

- Какой **витамин** помогает бороться с болезнями, укрепляет организм?

(**Витамин** «С»)

-Молодцы.





