МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ САД «РЯБИНКА»

# Развлечение в средней группе «Теремок»

# «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»

Подготовила воспитатель

Сапрыкина Г. Ю.

2020год.

**Задачи:**

учить детей заботиться о своём **здоровье**;

знакомить детей с понятием *«****витамины****»*;

расширять и закреплять знании я о влиянии **витаминов на здоровье человека**;

воспитывать у детей потребность в сохранении своего **здоровья**;

помочь детям понять, что **здоровье** зависит от правильного питания – еда должна **быть не только вкусной**, но и полезной.

**Материалы и оборудование:**

Дерево на листе ватмана, изображения полезных продуктов, кисти, клей.

**Ход:**

Ведущая: Как вы думаете, о чём надо думать человеку в первую очередь? Почему? Как? Заниматься спортом, закалятся, правильно питаться. Почему так важно питание для человека?

Я вам открою один важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут **витамины. Витамины** – это маленькие вещества, которые защищают от болезней и делают нас сильными и ловкими. Если в организме мало **витаминов,** то человек может заболеть разными болезнями, становится вялым и грустным.

Ребята, посмотрите игра «Аскорбинка и её друзья». А вот и витамины. Что это такое, **витамины?** Где они прячутся?

**Витамин** А – он содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он очень важен для зрения.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин группы В - в мясе**, молоке, орехах, хлебе, курице. Он необходим человеку при физической работе, сохраняют **здоровыми кожу**, ногти, волосы, улучшают аппетит.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

**Витамин** С– есть в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Укрепляет иммунитет, защищает организм от простуды и гриппа.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д – это солнце,** рыбий жир *(важен для костей)*. Прежде всего, необходим для роста и развития костей и **здоровья зубов.**

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней - лучше жить!

**Витаминов** много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

Дети играют, собирают витаминные пазлы. Проверка заданий.

Ведущая: Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?

Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для **здоровья.** Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – **чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.**

Никогда не унывайте

И улыбка на лице,

И почаще принимайте **витамины АВС.**

Ведущая: Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от вредных? Смотрите, я вам сейчас буду показывать продукты и читать стихи, если они правильные, то вы отвечаете: *«Правильно, правильно, совершенно верно»*, а если – неправильные, то молчите.

Ешьте в меру апельсинов,

Пей всегда морковный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

Если хочешь стройным **быть,**

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и виноград!

Наша Маша булку ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти.

Ведущая: Молодцы! Умеете выбирать полезные продукты. А сейчас я вам предлагаю наклеить *«****Витаминное дерево****»*. Будьте внимательны, выбирайте только те картинки, на которых изображены правильные продукты.

Дети приклеивают на изображенное дерево полезные продукты. По окончании работы обсуждают, правильно ли они разместили свои рисунки.