Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 52 пгт. Дружинино

Тематическое развлечение

«Путешествие в страну Витаминку»

в средней группе

Подготовила: музыкальный руководитель

Морозова Лариса Александровна

 Май 2023 г.

Путешествие в страну Витаминку.

Задачи:

Учить детей бережно относиться к своему здоровью.

Продолжать знакомить с правилами питания.

Закрепить знания о полезных продуктах, формировать у детей представления о содержании витаминов в овощах и фруктах.

Познакомить детей с основными витаминами «А», «В», «С», «Д».

Закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).

 Воспитывать навыки здорового образа жизни.

 Предшествующая работа:

- рассматривание картинок «Продукты питания», беседа об овощах и фруктах.

- чтение стихов о витаминах;

- проведение дидактических игр: «Что полезно или нет».

****Ход  занятия:****

****Ведущий:****
 Ребята мы с вами прибыли в удивительное путешествие, в необыкновенный город. Называется этот город "Витаминка". Это не простой город. В этом городе живут разные витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: «А», «В», «С» и «Д». Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продуты, которые мы с вами видим и едим.

 Дети, посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены (Дети называют: мясо, рыба, масло, сыр, хлеб, яйца).

Во всех перечисленных продуктах находятся наши витамины «А», «В», «С», «Д». Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин "А" (ведущий показывает картинку).
****Витамин "А":****

 Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

 Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен Я - Витамин "А". Меня ещё зовут витамином роста.
****Ведущий:****

Витамин «А» живет в оранжевых и красных овощах и фруктах.
В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин?

Ответы детей (свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

-А теперь отгадайте мои загадки. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадыват, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - морковь, капуста, тыква, помидор, апельсин, мандарин..

 - А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде (воспитатель показывает картинку)

****Витамин "В":****

 Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

 Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен   Я - Витамин "В".
****Ведущий:****
В каких же овощах и фруктах он встречается? (Ведущий загадывает загадки, дети отгадывают, ведущий показывает картинки отгаданных загадок - свекла, яблоки, груша, бананы, редис).

 **Ведущий:**
Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Ведущий:**
Ребята, вы ходите на прогулку, если идет не большой дождь?

**Дети**: Да!

**Ведущий:** А некоторые дети боятся простудиться и сидят дома. Об этом наша **игра «Солнышко и Дождик» средняя группа.**

**Ведущий:**Продолжаем знакомство с витаминами.

А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в жёлтую одежду (ведущий показывает картинку).

****Витамин "С":****

 От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

 Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен Я - Витамин "С". Витамин «С» живет во всем кислом. Меня называют витамином здоровья.

****Ведущий:****
В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительный витамин?  Ответы детей. (Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки отгаданных загадок - лимон, лук, чеснок, ананас, смородина, огурец, салатна выбор).

 А сейчас нас встречает следующий Витамин "Д" в желтой одежде

****Витамин "Д":****

  Рыбий жир всего полезней

 Хоть противный – надо пить

 Он спасает от болезней,

 Без болезней – лучше жить!

 Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен Я - витамин «Д». Меня называют витамином солнца.

****Ведущий:****
Витамин «Д» в продуктах весьма редко встречается. Богаты витамином «Д» — грибы, крапива, петрушка, сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, рыба, продукты моря.

Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи.В каких же продуктах он встречается?

Чтоб расти и развиваться,
Нужно правильно питаться.
Всухомятку не таскать,
Витамины потреблять!

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужены ЧТО? (Дети: "Витамины!").

****Дидактическая игра "Собери овощи и фрукты»:****
(соревнуются мальчики с девочками).

**Ведущий:**
Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах *(показ яблоки, бананы).* В группе вы все скушаете эти фрукты, но конечно сначала надо помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. *(Дети и воспитатель идут мыть руки).*

Наше развлечение окончено, желает всем приятного аппетита.