

### **Цель:**

Формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека.
2. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.
3. Закрепить понимание слова «здоровье, здоровый человек».
4. Закрепить знания о назначении предметов личной гигиены, умение пользоваться ими
5. Воспитывать у детей чувство сопереживания и заботы.
6. Воспитывать стремление поддерживать и укреплять свое здоровье

### **Ход развлечения:**

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы! А какое настроение у вас сегодня!

Дети: Хорошее, веселое, бодрое, радостное.

Воспитатель: Ребята, посмотрите! К нам прилетел шарик, а он не простой, он с письмом. Воспитатель читает письмо.

«Здравствуйте ребята, меня зовут Витаминка. Я живу в стране Витаминии. Я приглашаю вас к себе в гости, но чтобы попасть в мою волшебную страну, вам нужно вспомнить назвать пословицы о здоровье».

Дети: В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – дороже золота

Здоровье ни за какие деньги не купишь

Чистота – залог здоровья.

Воспитатель: Закрывайте глазки крепко-крепко. Посмотрите, где мы очутились? Это же страна Витаминия. Посмотрите, кто к нам идет?

Витаминка: Ох, как же я к вам, ребяташки, спешила,

Ух, устала. А ведь так и заболеть можно.

Воспитатель: Ребята, а что нужно делать, чтобы не болеть и всегда быть здоровы.

Дети: Закаляться, гулять на свежем воздухе, есть овощи и фрукты, пить витамины.

Витаминка: Молодцы, все правильно ответили. И для вас я принесла полную корзинку с витаминами. А где они?

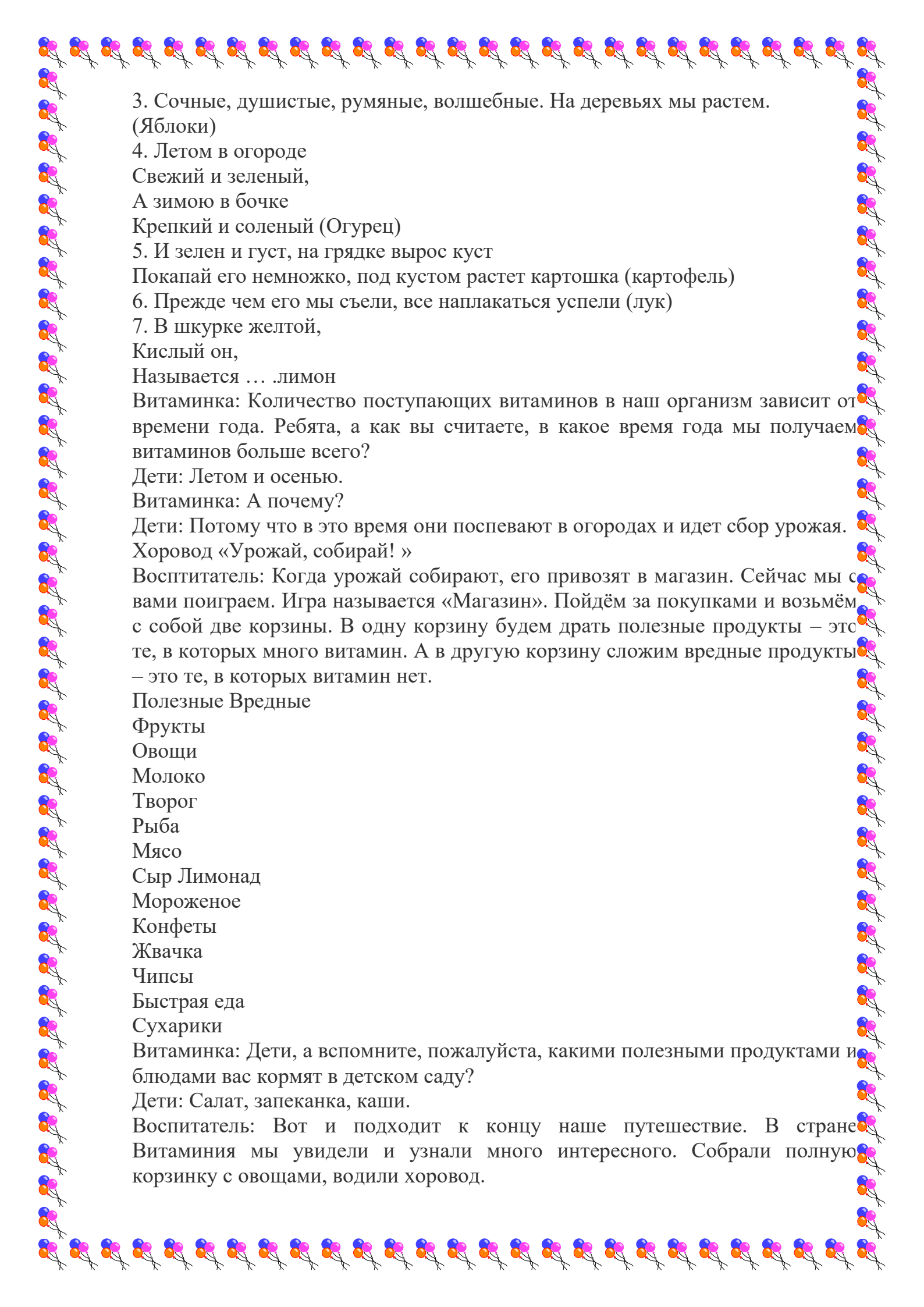
Воспитатель: Давайте поможем Витаминке. Подойдите все ко мне, сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе, так мы узнаем продукт, в котором очень много витамина роста и зрения. И запомните, что тот, кто ест эти продукты – быстро растет и хорошо видит.

1. Сидит девица в темнице, а коса на улице (Морковь) .

2. Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры)



3. Сочные, душистые, румяные, волшебные. На деревьях мы растем.  
(Яблоки)

4. Летом в огороде  
Свежий и зеленый,

А зимою в бочке  
Крепкий и соленый (Огурец)

5. И зелен и густ, на грядке вырос куст  
Покапай его немножко, под кустом растет картошка (картофель)

6. Прежде чем его мы съели, все заплакаться успели (лук)

7. В шкурке желтой,  
Кислый он,  
Называется ... лимон

Витаминка: Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Ребята, а как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?

Дети: Летом и осенью.

Витаминка: А почему?

Дети: Потому что в это время они поспевают в огородах и идет сбор урожая.

Хоровод «Урожай, собирай! »

Воспитатель: Когда урожай собирают, его привозят в магазин. Сейчас мы с вами поиграем. Игра называется «Магазин». Пойдём за покупками и возьмём с собой две корзины. В одну корзину будем драть полезные продукты – это те, в которых много витамин. А в другую корзину сложим вредные продукты – это те, в которых витамин нет.

Полезные      Вредные

Фрукты

Овощи

Молоко

Творог

Рыба

Мясо

Сыр      Лимонад

Мороженое

Конфеты

Жвачка

Чипсы

Быстрая еда

Сухарики

Витаминка: Дети, а вспомните, пожалуйста, какими полезными продуктами и блюдами вас кормят в детском саду?

Дети: Салат, запеканка, каши.

Воспитатель: Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витамина мы увидели и узнали много интересного. Собрали полную корзинку с овощами, водили хоровод.

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, framing the text on all sides.

Витаминка: А теперь давайте сделаем витаминный салат из овощей «Винегрет» и угостим всех!

Воспитатель и Витаминка с детьми делают салат.

Витаминка: Я думаю, что если вы будете употреблять эти витамины, никогда ни будете болеть. Спасибо вам ребята за советы, подарки и угощение. Я с удовольствием их буду выполнять.

Воспитатель: А сейчас вам надо с вами возвращаться. Закрыли все глазки и перенеслись обратно в группу. Вам понравилось наше путешествие?