Сценарий развлечения для детей старшего дошкольного возраста "Как мы спасли Витаминку"

**Цель:** формирование психического и физического здоровья дошкольника.

**Задачи:** продолжить знакомство детей с понятием «полезная и вредная для детей пища»; закрепить знания о пользе витаминов, об осознанном подходе к питанию.

**Материалы:** муляжи овощей, фруктов, коробочки из-под молочных продуктов, 3 стола, 4 обруча или корзинки с буквами А, В, С, D, карточки с изображением продуктов питания, маски витаминов, костюмы персонажей, стойки-воротики.

Ход занятия

Дети под музыкальное сопровождение входят в зал и встают полукругом.

**1 ребенок:**

Если хочешь быть здоров, закаляйся,  
И холодною водой умывайся.  
Запомнить нужно навсегда –  
Залог здоровья – чистота!

**2 ребенок:**

Чтобы крепким, сильным быть,  
Надо с физкультурою дружить,

**3 ребенок:**

Бегать, прыгать и скакать,  
И с ребятами играть.

**4 ребенок:**

Есть салаты на обед  
И любить велосипед.

Наш девиз:

**Все:**

Здоровье – это игры и наш веселый смех.  
Участвуй в Здравиаде – и ждет тебя успех!

**Ведущий:** Ребята, а еще мы знаем песню о «Веселых движениях» (Дети поют песню и имитируют движения.)

Музыкальный руководитель. Ребята! В наш д/с пришло письмо и адресовано оно вашей группе. Я вам его прочту: «В нашем Королевстве вкусной пищи случилась беда: Король Обжорка спрятал свою дочь-принцессу Витаминку в башню. И мы, жители королевства, начали болеть, т.к. из продуктов исчезли витамины. Теперь нам совсем не весело. Мы просим помощи у вас, ребята. Помогите нашему королевству!»

**Ведущий:** Ребята, поможем жителям Королевства вкусной пищи? Спасем Витаминку?

**Ведущий:** А для чего нужны витамины?

(Ответ детей.)

**Ведущий:** Молодцы, ребята, правильно думаете. Даже само слово витамин обозначает «жизнь».

Теперь пора отправляться в путь-дорогу, спасать принцессу Витаминку.

Ведущий дает различные задания на движения рук и ног. Бег (один круг поскоком), ходьба медленная («Пройди ворота сказочного королевства»).

**Ведущий:** Вот мы и в сказочном Королевстве вкусной и полезной пищи, но что-то никого здесь не видно. Присядем и подождем, вдруг кто-нибудь да появится?

**Король Обжорка:** Это кто еще пожаловал в мое королевство? Кто это нарушает мой сладкий сон? Я сюда никого не звал. С самого утра у меня плохое настроение.

**Ведущий:** Поглядите, да это же сам Король Обжорка! Здравствуйте, Ваше величество. Мы с детьми просим отпустить принцессу Витаминку на свободу. Ведь в вашем королевстве поселились болезни, скука, тоска, не видим здесь радостных жителей, потому что пища должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Король:** Я подумаю, но сначала помогите мне разобраться в моем королевстве с полезными продуктами, избавиться от вредных, неполезных продуктов и от отдышки. Помогите мне стать здоровым. А еще отгадайте мои овощные загадки.

**Ведущий:** Хорошо! Мы тебе поможем. Причина всех ваших болезней – излишний вес. Вы очень много кушаете и мало двигаетесь, всё больше сидите на своем троне.

**Король:** Вам не нравится моя фигура? Да сколько героев разных сказок были толстяками?

Вот вам 1 вопрос: Назовите героев сказок, отличающихся избыточным весом (Пончик и Сиропчик, Карлсон, Винни-Пух, Три Толстяка). Все они любили покушать, так же как и я.

**Ведущий:** Послушай, Король, что происходит с обжорками? (ведущий показывает детей).

**1 ребенок:**

Англичане любят  
Есть на ужин Пудинг.  
Потому что Пудинг  
Очень вкусный Блюдинг.

**2 ребенок:**

Тот кто любит Пудинг,  
Часто ходит в Гостинг,  
Не бывает Худенький,  
А бывает Толстенький.

**Король:** Я всегда после сытного обеда начинаю глотать таблетки.

**Ведущий:** А это зря! Давайте-ка лучше попробуем похудеть.

**Король:** Но я даже не знаю, с чего мне начать? Помогите мне.

**Ведущий:** В пищу нужно выбирать полезные продукты, в которых находятся витамины, поменьше сидеть, больше двигаться. Посмотри, Король Обжорка, как дети, отправившись в магазин, выберут там продукты и разделят их на три группы:

1. полезные, которые нужно употреблять каждый день,
2. полезные, но которые можно употреблять не каждый день,
3. не полезные, а вредные для здоровья.

**Король:** Я буду запоминать.

**Игра-аттракцион «Магазин»**. Дети делятся на три команды (по 3–4 человека). По сигналу они бегут к своим корзинам с продуктами и вытаскивают на стол муляжи полезных продуктов (команда 1 – те, овощи, фрукты которые можно употреблять каждый день; команда 2 выбирает продукты полезные, но которые можно есть не каждый день; команда 3 выбирает продукты, не полезные для здоровья.)

Затем дети объясняют свой выбор.

**Ребенок 1 команды:**

Вот стоит стеклянный дом.  
Покупаем в доме том  
Помидоры и капусту,  
Лук и перец очень вкусный,  
Рыбу свежую и мясо,  
И подсолнечное масло,  
Фрукты, ягоды, салат  
– Все полезно для ребят.

**Ведущий**: Молодцы, ребята!

2 стол. На втором столе – молочные продукты, полезные, но их можно употреблять не каждый день.

**Ведущий:** Эти продукты необходимы для ребят как строительный материал для костей. Они укрепляют вашу костную систему.

**Ребенок 2 команд:**

В магазин везут продукты,  
Но не овощи, не фрукты –  
Сыр, сметану и творог,  
Глазированный сырок.  
Привезли издалека  
три бидона молока.  
Очень любят дети наши  
йогурты и простоквашу.  
Это им полезно очень –  
Магазин же наш – молочный.

На 3 столе – сосиски, колбаса копченая, маргарин, лимонад, уксус, горчица, торты, сахар, шоколад, конфеты, чипсы, чупа-чупс, фанта, кириешки.

**Ведущий**. Эти продукты не полезны для здоровья, а если их употреблять в большом количестве, то они принесут вред организму.

**Ребенок 3 команды:**

Тот, кто хочет полным стать,  
Должен каждый день жевать  
Плюшки, торт, конфеты, сахар,  
Мясо, жаренное в масле,  
Есть конфеты, шоколад,  
Фанту пить и лимонад.

**Король:** А ведь на этом столе мои любимые продукты. Значит, мне нужно отказаться от этих продуктов, а больше употреблять овощей да фруктов.

– Вот вы меня научили выбирать полезные продукты, а я вспомнил, что для вас приготовил загадки.

1. Пушистый и зеленый хвост  
   На грядках горделиво рос.  
   Ухватился Ваня ловко –  
   – Вылезай скорей ... (морковка)
2. Он из тыквенной родни  
   На боку лежит все дни.  
   Как зеленый чурбачок,  
   Под названьем ... (кабачок)
3. Само с кулачок,  
   Красный бочок,  
   Тронешь пальцем – гладко,  
   А откусишь – сладко, (яблоко)
4. Круглолица, белолица,  
   Любит вдоволь пить водицу.  
   У нее листочки с хрустом,  
   А зовут её ... (капуста)
5. Ярко-желтый, ароматный,  
   Кислый, но на вкус приятный.  
   Хорош и с чаем он  
   Называется ... (лимон)
6. Сорвал я стручок,  
   Надавил на бочок,  
   Он раскрылся – ах, да ох!  
   Покатился ... (горох)

**Король:** Угадали загадки! Молодцы. Вы мне помогли вспомнить полезные продукты, овощи. Побегу-ка я полезного салатика покушаю, может быть, похудею. Ох, я совсем не знаю, какие продукты нужны для салатов.

**Ведущий:** А вы знаете, какие бывают салаты? ... И мы с вами выберем продукты для своих салатов, а также придумаем название. Разделимся на команды!

Дети должны из имеющихся карточек (продуктов) выбрать нужные и придумать название салата (каждая команда свой салат).

**Король:** Спасибо, ребята! Теперь я знаю, какие продукты нужны для салата. Пойду попробую его приготовить (уходит.)

Ведущий предлагает поиграть в другую игру.

**Подвижная игра «Овощи»**

Как-то вечером на грядке  
Репа, свекла, редька, лук  
Поиграть решили в прятки,  
Но сначала встали в круг.  
Рассчитались четко тут же –  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Прячься лучше,  
Прячься глубже,  
Ну-ка, ты иди искать.

Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре водящий с завязанными глазами. Останавливаются, считают загибая пальцы (водящий кружится на месте). Останавливаются и приседают. Водящий старается найти на ощупь – узнать, кого он поймал (указать имя ребенка, а ребенок называет овощ, которым он был). Дети садятся. Входит король, заметно похудевший, повеселевший.

**Король:** Ура! Я становлюсь подвижней и даже похудел. Я могу наклоняться. Не зря я в свое питание включил больше овощей, но и про фрукты я тоже не забыл.

**Ведущий:** Ваше величество, а если хотите стать более стройным и укреплять мышцы, нужно заняться физкультурой.

**Король:** Наверное, у меня не получится? **Ведущий:** Вставайте вместе с нами.

**Проводится комплекс ритмической гимнастики.**

**Король:** Здорово у вас получилось! Да и я научился заниматься физкультурой. Теперь в нашем королевстве утро начнем с зарядки. Так и быть! Издам указ, чтобы стража выпустила принцессу Витаминку.

(Уходит под музыкальное сопровождение и приводит принцессу Витаминку.)

**Витаминка:** Здравствуйте ребята! Спасибо, что выручили меня. Какие вы молодцы, что помогли Королю Обжорке узнать о пользе полезных продуктов, научили его заниматься физкультурой и стать здоровым.

А для вас я приготовила очень важные витамины. Это А, В, С, Д.

(Выходят дети-витамины, 4 ребенка)

**Витамин А:**

Чтобы вы были красивы,

**Витамин В:**

Чтобы не были плаксивы,

**Витамин С:**

Чтоб в руках любое дело  
Ладно спорилось, кипело,

**Витамин Д:**

Чтобы громче пелись песни,  
Чтобы мир был интересным.

**Витамин А:**

Я веселый витамин,  
Не могу я быть один.  
У меня полно друзей,  
С нами дети здоровей.  
Расскажу вам, не тая,  
Где искать меня, друзья.  
Я в моржовке, чесноке,  
В рыбе я и в молоке.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Я для зрения хорош.

**Витамин С:**

Я веселый витамин,  
Не могу я быть один.  
У меня полно друзей,  
С нами дети здоровей.  
Земляничку ты сорвешь,  
В ягоде меня найдешь.  
Я в смородине, капусте,  
В чесноке живу и в луке.  
Витаминная еда  
Даст здоровье навсегда!

**Витамин В:**

Я веселый витамин,  
Не могу я быть один.  
У меня полно друзей,  
С нами дети здоровей.  
Хлеб, яйцо, творог и сыр,  
Мясо, молоко, кефир.  
В кукурузе тоже я,  
Много пользы от меня.  
Буду с вами я дружить,  
Вместе будем жить!  
Будем нервы укреплять,  
Прыгать, бегать и играть.

**Витамин Д:**

Я веселый витамин,  
Не могу я быть один.  
У меня полно друзей,  
С нами дети здоровей.  
Тот, кто рыбу, мясо ест,  
Тот силен, как Геркулес.  
Если рыбий жир полюбишь.  
Силачом, атлетом будешь.  
И дружи всегда, везде  
С витамином славным Д.

**Витаминка:**

Мы витамины, мы работники,  
Средь нас таблеток горьких нет.  
Здоровью вашему помощники,  
Мы всем ребятам шлем

**Дети-витамины** (хором):

Привет!  
Ищите нас в салатах, ягодах,  
в котлетах, соках, овощах. Да, Да!  
Да подрастайте детки крепкими и не болейте никогда.

**Витаминка:** А для чего нужны витамины? (Ответ детей.) А еще нам нужны витамины, чтобы укреплять память. А у всех ли вас память хорошая? Вот мы и проверим. Игра на внимание, развитие памяти.

Детям предлагается рисунок, на котором изображены продукты, содержащие витамин С. Играющим предлагается запомнить, в каком порядке изображены продукты, и на своем рисунке пронумеровать так же.

**Витаминка:** Ребята! Вы сегодня узнали много интересного о витаминах, о полезных продуктах. Растите здоровыми, не болейте! И вместе с жителями королевства приглашаем вас и гостей на витаминное пиршество.

Витаминка награждает детей за отвагу медальками.

Дети уходят.

**Развлечение для детей младшей коррекционной группы**

**«В гостях у Витаминки»** (с родителями)

**Программное содержание:**

Закрепить знания детей о полезных и не полезных продуктах, об овощах и фруктах. Формировать коммуникативные навыки, умение отвечать на вопросы. Развивать артистические способности детей через театрализованную деятельность, формировать умение свободно чувствовать себя перед зрителями. Воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.

**Материал:** карточки «Полезные – не полезные продукты», маски и атрибуты для детей, куклы для кукольного театра, овощи и фрукты, мыльные пузыри, желтый мяч (витаминка), разноцветные мячики, корзинка с апельсинами.

**Ход развлечения**

**Вед:** Здравствуйте, ребята, уважаемые взрослые! Сегодня у нас праздник здоровья.

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

**(Звучит музыка появляется Витаминка)**

**Витаминка:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут, Витаминка! Как я рада, что вы пришли ко мне в гости! Я очень люблю гостей! Я слышала, что вы любите играть! Давайте поиграем!

Дети встают вкруг. Игра «Полезное – не полезное»

(Витаминка показывает карточки с продуктами, если полезное-дети хлопают, если не полезное - дети топают)

**Витаминка:**

Молодцы ребята, всё знаете!

Чтоб здоровым, сильным быть, надо фрукты и овощи любить,

Все без исключения, в этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус, и решить я не берусь:

Кто из них вкуснее, кто из них нужнее.

**Ведущ.**Витаминка, сейчас мамы расскажут о витаминах, зачем они нужны.

(дети садятся на стулья)

**Витамин А**нужен для зрения,

Для нормального организма состояния.

Много его в рыбе и морепродуктах,

А также в красных, оранжевых,

Овощах и фруктах.

В морковке, тыкве, помидорах,

Петрушке, перце, абрикосах.

**Витамин В -**

Необходим для нормального кроветворения и роста.

Этот витамин улучшает аппетит,

Обеспечивает здоровый вид.

Он есть в зеленых овощах,

Цветной капусте, морковке, и в бобах

Стих**о витамине С**  
«С» — важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.  
Каждый день съедай лимон —  
Будешь крепок и силен,  
Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!

Еще витаминов есть много,

Пополняйте организм ими строго.

Тогда не будете болеть,

Будете веселиться и песни петь.

**(Свободный танец детей и взрослых)**

**(садятся на свои места)**

**Витаминка:**а сейчас мы поиграем

**«СОБЕРИ ОВОЩИ И ФРУКТЫ»**

(участвуют две пары-ребёнок и родитель)

Овощи и фрукты рассыпаются на полу. Каждой команде дают корзину. По команде ведущего под музыку одна команда собирает овощи, другая – фрукты. Затем участники каждой команды называют собранные ими овощи и фрукты.

**Конкурсы:**

**«Поймай волшебные витаминки»** (воспитатель пускает мыльные пузыри дети ловят)

**«Витаминки рассыпались»** (собрать разноцветные мячики)

**«Музыкальная витаминка» (**все участники праздника встают в круг под музыку передают друг другу большой жёлтый мяч по окончанию музыки , тот участник у которого оказался мяч выходит в центр круга и танцует все хлопают)

**Витаминка**: а теперь загадки

Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа. (груша)

Что это за елочки,

Нет на них иголочек?

Что за красные шары,

Но не видно мишуры?

Так красиво вдоль забора

Летом спеют. (помидоры)

Раскудрявая коса

И блестит на ней роса!

Чья коса лежит на грядке?

Где оранжевые пятки?

В землю спрятала плутовка,

Витаминная. (морковка)

**Сценка «Таблетки растут на ветках, таблетки растут на грядках» (кукольный спектакль)**

**Степашка:** Здравствуй, Хрюша!

**Хрюша:**Здравствуйте, Степашка!

**Степашка:** Хрюша, а почему ты такой грустный?

**Хрюша:** Ох, ох, ох, я болею.

**Степашка:**Что у тебя болит, Хрюшечка?

**Хрюша:** Все болит.

**Степашка:** Надо тебя полечить

**Хрюша:** Надо, надо! Сбегай в аптеку, Степашка, купи много-много таблеток!

**Степашка:**Правильно, Хрюша, тебе нужны таблетки, но не те которые в аптеке, а те которые растут на ветках и на грядках.

**Хрюша:** Ух, ты! Неси скорее!

*Степашка уходит и приносит корзинку фруктов. Протягивает её Хрюше, а Хрюша отодвигает корзинку и говорит:*

**Хрюша:**Нет, это не таблетки?

**Степашка:**

Хрюша, все знают:

Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые!

От простуды и ангины

Помогают апельсины

**Хрюша:** Вот, здорово, Степашка! Давай я съем сразу всё и выздоровею!

*Хрюша ест фрукты*

**Хрюша:** Ой, ой, ой, у меня теперь живот болит!

**Степашка:** А, ты руки мыл?

**Хрюша:**Нет

**Степашка:** А фрукты мыл?

**Хрюша:** Нет

**Степашка:** Запомни! Перед едой надо мыть руки! И фрукты! Ты съел грязными руками грязные фрукты – вот живот и болит! Теперь надо ехать в больницу.

**Хрюша** *(к зрителям*) : Вот, что со мной случилось! Теперь я запомню, что надо мыть руки перед едой и мыть фрукты!

**Вместе Хрюша и Степашка:**

От простой воды и мыла

У микробов тают силы!

**Витаминка:** Ребята, вы меня порадовали. Вы не только знаете, какие продукты полезны, но и знакомы с правилами гигиены. Знаете, что руки перед едой надо мыть и фрукты мыть!

**Витаминка:** А от Витаминки

Вот в этой корзинке апельсинки.

*(уходит)*

**Вед:**  До свидания, Витаминка!

**Витаминка:**

До свидания дети, до новых встреч!