**Досуг «Наши друзья – Витамины!»**

**Ход развлечения:**

***Ведущая:*** Вчера вечером я услышала разговор кукол в кукольном уголке в детском саду. Кукла-мама рассказала, что её куклы-детки стали чаще болеть, что им не хватает витаминов. А что это такое, витамины? (Ответы детей.)

***Ведущая:*** Правильно ребята! Витамины – это такие вещества, которые повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела и работоспособности. Если мы будем употреблять пищу с малым количеством витаминов, то организм не сможет справиться с многими болезнями. Мы станем вялыми, слабыми и грустными.

**Витамин «А»** – содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке, помидоре, яблоке, абрикосе, тыкве. Он важен для зрения и роста.

**Витамин «В»** – в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице. Витамин «В» способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца и головного мозга. Когда его мало в организме - человек плохо спит, много плачет.

**Витамин «С»** – в цитрусовых, капусте, ягодах, луке, редисе, смородине. Витамин «C» укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. А если человек все-таки простудится, то с помощью его можно быстрее поправиться.

**Витамин «Д»** – образуется в нашей коже на солнце. Есть в молоке, твороге, масле, печени, рыбе. Много витамина «Д» в рыбьем жире. Витамин «Д» делает наши ноги и руки крепкими, обеспечивает здоровье костей и зубов.

***Ведущая:*** Витамины есть во многих продуктах питания, очень много витаминов в овощах и фруктах. Кладезь витаминов в ягодах. Вы только посмотрите на обилие ягод! Отгадайте загадки и выберете рисунки к словам-отгадкам *(На рисунках изображены ягоды*).

Нам вместо апельсина

Нужна зимой… (малина)

Средь болот она краснеет

Осенью совсем созреет.

Кисловата, горьковата,

Но витаминами богата. (Клюква)

Вдоль лесочка у дорожки

Собирали мы с Сережкой

И с сестренкой Викой

Лесную… (ежевику)

На лугу растет в лесочке

Не тянись к ней на носочках

Наклонись скорей пониже,

Растет она к земле поближе. (Земляника)

Бусы на кусточке

Для меня и дочки

Но не для украшения,

А для угощения. (Смородина)

***Ведущая:*** Ребята, а в малине какой витамин содержится? *(Витамин С)*

**Хороводная «По малину в сад пойдем»**

***1-й ребёнок:*** Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

***2-й ребёнок***: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

***3-й ребёнок:*** Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

***4-й ребёнок:*** От простуды и ангины

Помогают апельсины,

И не плохо есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

***Ведущая:*** Ребята, как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.) Правильно! Очень полезны сырые овощи и фрукты: в них много витаминов. А вот конфеты, колбаса, чипсы, 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.

**Игра «Правильно или не правильно?».**

***Ведущая:*** Ребята, а вы можете отличить полезные продукты от не полезных? Я вам сейчас буду читать стихи, если они о том, как правильно питаться, то вы отвечаете: «Правильно, правильно, совершенно верно», а если – не правильно, то молчите.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок. (Правильно, правильно, совершенно верно)

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (Молчат.)

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мёд и виноград! (Правильно, правильно, совершенно верно!)

Наша Маша булку ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

В дверь не может проползти. (Молчание.)

**Игра «Собери овощи и фрукты».**

Участники делятся на две команды по 3-5 человек. Овощи и фрукты (муляжи) рассыпают по полу. Каждой команде дают корзину, по команде ведущего под музыку одна команда собирает овощи, другая собирает фрукты. Затем участники каждой команды называют собранные овощи, фрукты.

**Музыкальная сказка «Овощи»**

**Игра «Перенеси яйцо в ложке».**

Участники делятся на 2-3 команды по 4-5 человек. По команде ведущего под музыку участники по очереди бегут с яйцом (теннисный шарик) в ложке до отметки, оббегают её, возвращаются и передают ложку следующему.

***Ведущая:*** Молодцы, ребята! С заданием справились.

**Загадки.**

В летнем солнечном саду, Зреют фрукты на виду. Только нужно не лениться, Отгадать их потрудиться.

1. Близнецы на тонкой ветке, Все лозы родные детки, Гостю каждый в доме рад, Это сладкий… (виноград).

2. Все о ней боксёры знают. С ней удары развивают, Хоть она и неуклюжа, Но на фрукт она похожа. (Груша).

3. Это ягода лесная Нам лекарство заменяет – Если вы больны ангиной, Пейте на ночь чай … (с малиной).

4. Он тяжёлый и пузатый, Носит фрак свой полосатый. На макушке хвостик - ус, Спелый изнутри …( арбуз).

***Ведущая:*** А в каких ещё продуктах содержатся витамины? Правильно, в крупах. Ой, ребята, кто-то перемешал крупу? Давайте всё исправим: у вас очень ловкие пальчики и они быстро переберут крупу.

**Игра «Перебери крупу».**

На столе тарелочка с перемешанными крупами, дети командой перебирают крупу в две тарелочки.

***Ведущая:*** Ребята, какие вы все внимательные, молодцы. Любите отгадывать загадки? Это мы сейчас проверим.

**Игра «Доскажи словечко».**

***Ведущая:*** Отгадав загадки, вы ещё раз вспомните, какие продукты полезны для нашего организма и содержат витамины.

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда…(салат).

Будет строен и высок

Тот кто пьет фруктовый…(сок).

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех…(хлеб).

Я расти быстрее стану.

Если буду есть…(сметану).

Знай, корове нелегко

Делать детям…(молоко).

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей…(щи).

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной…(крупы).

Ждем обеденного часа –

Будет жареное…(мясо).

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета).

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты).

**Игра «Собери витамины»**

**Песня «Витамины»**

***Ведущая:*** Ягоды, овощи и фрукты - это плоды растений. А растения произрастают на свежем воздухе, где вдоволь солнечных лучиков и теплого дождика. Растения могут сами вырабатывать витамины. А человек получает витамины с пищей. Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым людям, и стареньким бабушкам и дедушкам. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в должном количестве. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Весной и зимой необходимо покупать витамины в аптеке, так как в это время года в нашем организме витаминов мало становится, наше самочувствие ухудшается, и мы начинаем болеть. Поэтому нужно употреблять витамины. Они бывают в виде драже, таблеток, капсул (показывает).

Сейчас у нас осень. А это значит изобилие фруктов, ягод и овощей.

Предлагаю вам отведать ароматных сладких яблочек и зарядиться витаминами.