**Иванова Лидия Ильинична**

**Оздоровительный досуг для средней группы**

**Тема: «Фея Витаминка»**

Программное содержание:

1.Познакомить детей с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища», уточнить знания о пользе витаминов.

2.Развивать мыслительную деятельность детей, способность к умозаключениям.

3.Воспитывать у детей желание самостоятельно заниматься физической культурой.

Оборудование: мультимедийная доска, проектор, адаптированные видеозаписи мультфильма «Фея Витаминка», «Песенка овощей»;  муляжи овощей и фруктов, иммитация других продуктов питания;  мячик,  карточки-пазлы с изображениями молочных продуктов; 2 ложки, 2 скорлупы яиц.

Предварительная работа: рассказать детям о пользе витаминов, вылепить различные овощи и фрукты,

Ход занятия.

Ведущий: Ребята, я хочу сегодня вса с кое кем познакомить.

Витаминка: Здравствуйте ребята! Меня зовут Витаминка. Я очень хочу с вами познакомиться. Как меня зовут, вы уже знаете, а ваши имена мне ещё предстоит запомнить. Как вас зовут, ребята? (дети хором произносят свои имена) Ой, ой, ой ничего не понятно! Сейчас на счёт «Один, два, три» вы все вместе громко и разборчиво кричите своё имя так, чтобы я всех вас услышала. Хорошо? Итак, приготовились: «Один, два, три…..» (дети выкрикивают свои имена) Отлично! Так, Таня, Коля, Дима… Вот и познакомились!

- А сейчас  я проверю, кого больше – девочек или мальчиков, а заодно и посмотрю какие вы дружные.  Девочки! (хлопают в ладоши)   Мальчики! (топают ногами)

Я очень люблю загадывать загадки . Ну-ка отгадайте?

В овощах и фруктах есть.

Сколько их не перечесть.

Есть еще в форме таблетки

Вкусом лучше, чем конфетки.

Для Мишани и Полины

Что полезно?      (Витамины)

ВИтаминка: Ребята, а  для чего нам необходимы витамины?  (Ответы детей.)

     Ведущий:  Правильно, они необходимы, чтобы все наши органы хорошо работали, а кости и мышцы нормально росли и развивались. Даже само слово «витамин» произошло от латинского «вита», что значит «жизнь». Без витаминов люди начинают болеть. А откуда люди могут получить витамины?  Ответы детей (из продуктов)  А где мы берем продукты?  Ребята, а какие полезные продукты вы знаете? (Дети перечисляют).  Предлагаю вам отправиться в магазин, где все продукты разделим на три группы: очень полезные, полезные и совсем не полезные для здоровья

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.

                              (Н. Нищева)

Предлагаю вам послушать веселую песенку и потанцевать  «Песенка про овощи» на экране

Мы сейчас поиграем в игру **«Подскажи словечко»**

Там и тут, там и тут

Что за зонтики растут?

Наша внучка морщит лоб.

Это милая…. (укроп).

Пушистый и зеленый хвост

На грядке горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко:

Вылезай на свет, ….(морковка).

Он из тыквенной родни,

На боку лежит все дни,

Как зеленый чурбачок

Под названьем ….(кабачок).

Сорвала я стручок,

Надавила на бочок.

Он раскрылся. Ах! Ох!

Покатился ….(горох).

Круглолица, белолица,

Любит вдоволь пить водицы.

У нее листочки с хрустом,

А зовут ее ….(капуста).

А на этой грядке

Разыгрались в прятки

Зеленые хитрецы,

Молодые ….(огурцы).

Верите не верите,

Мы родом из Америки.

В сказке мы синьоры,

На грядке ….(помидоры).

В летнем солнечном саду

Зреют фрукты на виду.

Только нужно не лениться

Отгадать их потрудиться.

\*\*\*

*Близнецы на тонкой ветке*

*Все лозы родные детки.*

*Гостю каждый в доме рад.*

*Это сладкий ... (виноград)*

\*\*\*

Все о ней боксеры знают

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа ... (груша)

\*\*\*

Эта ягода лесная

Нам лекарство заменяет -

Если Вы больны ангиной,

Пейте на ночь чай с ... (малиной)

Ведущий.  А теперь мы поиграем и названья угадаем    **Игра «Овощи-фрукты-ягоды».**

      Ведущий бросает мяч кому-либо из детей и говорит, например, «Ягода!», ребенок бросает мяч обратно водящему, отвечает, например, «Смородина!».

Ведущий.  Ну а теперь идем в следующий магазин

Ребенок:  В магазин везут продукты,

Но не овощи и 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.

                                 (Н. Нищева)

Молочные продукты необходимы детям как строительный материал для костей и содержат много витаминов, положительно влияющих на  рост детей и их зубы.

**Игра собери пазлы «Молочные продукты»**

А еще в магазине продают такой полезный продукт как яйца. Они богаты витамином Е, который делает кожу красивой и чистой, ногти крепкими, а волосы блестящими и мягкими. Витамин Е – это витамин красоты.

**Игра « Перенеси яйцо в ложке»**

Ведущий. Эти продукты не полезные для здоровья.

Ребенок:  Тот, кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть конфеты, шоколад,

«Фанту» пить и лимонад.

**Игра-эстафета «Собери полезные продукты в корзину»**

Витаминка:   Нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи.  Весной и зимой необходимо покупать витамины в аптеке, т. к. 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

**Игра - «Витамины -драже»**Дети собирают в ведерки рассыпанные киндерсюрпризы.

Ведущий:  Я для вас приготовила самые важные витамины – А, В, С, Е. Сейчас мы узнаем, какие продукты ими богаты.

 **Игра  «Витамины».**

     Дети делятся на четыре команды. Каждому участнику дают карточку с изображением какого-либо продукта. У игроков 1-й команды – изображения продуктов, богатых витамином А, 2-й – продукты, содержащий витамин В, 3-й – витамин С, 4-й – витаминD. У противоположной стены зала лежат на полу кружки с буквами А, В, С, D. Дети по очереди подбегают к ним, выкладывают вокруг кружков свои карточки и возвращаются к своей команде.

      Витаминка рассказывает о витамине, а дети называют продукты, его содержащие(с помощью видеотаблиц).

      А – витамин роста. Он повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, имеет большое значение для органов зрения. Витамин А содержится в сливочном масле, сметане, желтках яиц, рыбьем жире, моркови, помидорах, укропе, петрушке, салате.

     Витамин В нужен вам, чтобы вы росли сильными. Когда нет в пище витамина В, человек много плачет и плохо спит. Витамин В мы найдем в черном хлебе, бобовых культурах, редисе, луке, капусте.

     С – самый известный витамин. При его недостатке стенки сосудов становятся хрупкими, что ведет к кровоточивости десен. Витамином С богаты фрукты, овощи, ягоды, зелень. Ешьте апельсины, лимоны, черную смородину, землянику, облепиху – очень вкусные ягоды и фрукты, содержащие витамин С. Очень много этого витамина содержит ягода клюква.

      Витамин Е повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях. Его много в орехах и семечках, яйцах и растительном масле.

**Витаминка.**

День сегодняшний чудесный

Не растает без следа.

Я весёлый праздник этот

Не забуду никогда!

Я с вами прощаюсь.

Вам желаю Никогда не унывать

И с  улыбкой на лице,

Постоянно принимать

Витамины А, В, С!

Не болейте, улыбайтесь,

Быть здоровыми старайтесь!