

**Театрализованное развлечение
по основам здоровья сбережения
"В гостях у Витаминки"
с детьми подготовительной логопедической группы**

Автор: воспитатель Ларева Н.С., МДОУ ЦРР детский сад №5 г. Можайска, Московской области.

Описание материала: Предлагаю вам развлечение по основам здорового образа жизни "В гостях у Витаминки". Данный материал будет полезен воспитателям старшей и подготовительной группы (5-7 лет). Это развлечение направлено на воспитание здорового образа жизни, чтобы научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуации, приносящих вред здоровью.

Программное содержание.

Образовательные: Сформировать представление о важных компонентах здорового образа жизни: правильное питание, физкультура и спорт, определить и закрепить полученные знания о полезном питании, о значении витаминов, выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь.

Развивающие: Развивать умение делать выводы, использовать усвоенные нормы.

Воспитательные: Воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение, развивать коммуникативные качества ребенка, умение работать в коллективе.

Организационный момент.

(Дети сидят на стульях)

Ведущий: Здравствуйте ребята! Ребята, а кто мне скажет, почему при встрече мы всегда здороваемся? (ответы детей)

Правильно! Здравываясь при встрече, мы желаем друг другу здоровья! Ребята а знаете ли вы что надо делать что бы быть здоровыми? (ответы детей)

Конечно надо каждое утро делать зарядку, соблюдать гигиену (умываться , мыться), кушать полезную пищу, заниматься спортом, а в летнее время делать закаливающие процедуры, а еще полезно дышать свежим воздухом.

Ведущий: Ребята, у нас сегодня очень интересная встреча, к нам в гости спешит одна, а как ее зовут, вы узнаете, отгадав загадку:

Загадка

В овощах и фруктах есть.

Сколько их не перечесть.

Есть еще в форме таблетки

Вкусом лучше, чем конфетки.

Для Сони, Вани, Ангелины

Что полезно?

Дети: Витамины!

(Стук в дверь входит воспитатель, на руке кукла Витаминка)

Витаминка:

Здравствуйте а вот и я! Витаминка я, друзья!

Я услышала своё имя и вот я тут как тут.

Ребята, вы уже знаете как меня зовут. А как вас зовут, я не знаю? Ой, ой, ой. Не чего не поняла. А давайте по моей команде: раз, два, три, говори: все хором произносят свое имя. Катя, Коля, Аня – вот и познакомились!

Витаминка: ребята, а вы знаете в какой стране я живу? (ответы детей) А хотите я расскажу вам про нее? (ответы детей)

Я живу в самой полезной стране на свете, в стране Витаминии!

И в этой стране

Не бывает уныния.

Жильцы ее силой

И бодростью славятся,

С любой болезнью,

Запросто справятся.

Витаминка: чтоб здоровыми расти, продукты разные нужны.

А знаете ли вы какие продукты полезные, а какие вредные, мы сейчас проверим?

Игра «Правильно-неправильно»:

Слушайте, внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы топайте – и говорите нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

Витаминка: Какие вы молодцы!

Но я к вам в гости я пришла не одна, самною сегодня мои друзья.

(Выходят дети в шапочках овощей и фруктов, читают стихи)

Витаминка:

В капусте и яблоке,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть **витамины**.

Они берегут вас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

1. Я – морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

2. Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек с давних пор.

Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!

3. Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.

Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок.

4. А я – сочная капуста,
Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь.

А какие вкусные
Щи мои капустные.

5. Я – лучок от всех болезней.
Я, ребята, всех полезней.
Хоть я горький, не беда
Нужно есть меня всегда!

6. Я кругла и крепка, темно-красные бока,
Свекла молодая, сладкая такая!
Я гожусь на обед и в борщи, и в винегрет.

(овощи и фрукты присаживаются на стульчики)

Витаминка: В овощах и фруктах очень много витаминов. В каких продуктах еще живут витамины?

Дети: в хлебе, кашах, рыбе, молоке, мясе...

Витаминка: Одна моя знакомая девочка **Заболейка** очень любит кушать конфеты, печенье, пирожные, чипсы, пить кока-колу, лимонад! Как вы думаете - это полезная еда? (ответ детей – НЕТ)

Витаминка: Конечно, сладости можно употреблять в пищу, но как можно реже и в небольшом количестве! Посмотрите, у нас стоят две корзинки, давайте разложим продукты, которые приносят пользу нашему организму – в зеленую корзинку, а, в красную корзинку – продукты, которые наносят вред нашему организму.

Игра « Хорошо - плохо»

(можно задействовать двух детей один собирает корзину со здоровой едой, другой с вредной)

Ведущий: Сейчас проверим, правильно ли мы разложили продукты.

Витаминка: Молодцы, все сделали правильно. А умеете ли вы узнавать фрукты на вкус? Поиграем в игру «Назови фрукт»

Аттракцион «Назови фрукт»

(Витаминка по очереди подходит к каждому ребенку и дает попробовать кусочек фрукта на шпажке, а ребенок пытается угадать, что он съел. Тот, к кому подходит Витаминка, закрывает глаза).

Витаминка:

А сейчас мои друзья дадут своим полезные советы.

1. В жизни нам необходимо

Очень много витаминов

Всех сейчас не перечесать

Нужно нам их больше есть.

2. Вы не пейте газировку

Ведь она вам вред несет

А попейте лучше квас

Он вкусней во много раз!

3. Ешьте овощи и фрукты

Они полезные продукты

А конфеты и печенье –

Портят зубкам настроенье.

4. Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда

Это вредная еда.

5. Каждый день съедай лимон

Будешь крепок и силен

Перестанешь ты болеть

И от счастья будешь петь!

6.Кушай овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты

Вот полезная еда

Витаминами полна.

Ведущий: Большое спасибо вам друзья за полезные советы.

Витаминка: Ребята, давайте вспомним какие продукты у нас полезные, а какие вредные.

(называю продукты чередуя, дети хором отвечают «Да», «Нет»)

Вредные: чипсы, сухарики, жвачка, коко-кола, конфеты.

Полезные: молоко, сыр, фрукты, овощи, яйцо

Витаминка: Ребята у вас в гостях очень здорово и весело, но мне с моими друзьями надо возвращаться в нашу прекрасную страну Витаминию.

День сегодняшней чудесный

Не растает без следа.

Я весёлый праздник этот

Не забудем никогда!

Мы с вами прощаемся.

А Вам желаем не лениться,

Физкультурой заниматься,

Витаминами питаться.

Пить лишь соки и нектары,

Есть арбузы и бананы.

Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни,

Не болейте, улыбайтесь,

Быть здоровыми старайтесь!

Витаминка: Но перед тем как вам сказать до свидания, я хочу из своей корзинки, угостить вас витаминкой!

(Витаминка угощает ребят мандаринами).

Нам пора, кушайте на здоровье друзья! До свидания!

(Витаминка с фруктами и овощами уходит).

Список литературы:

- Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2015.
- Здоровье формирующее физической развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М., ВЛАДОС, 2014
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет.- М., 2009.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет.- М., 2009.
- Лысова В Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – М.:АРКТИ, 2015.
- Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ авт.-сост Н.М. Соломенникова – Волгоград: Учитель, 2013.