Сценарий мероприятия «Витамины укрепляют организм»

Ведущий Баженова Т.А.

Цель: закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Задачи:

* Познакомить с понятием «витамины»;
* Развивать у дошкольников культуру питания, чувство меры;
* Воспитывать желания употреблять полезную для здоровья пищу;
* Развивать заинтересованностьв сохрагнгии собственного здоровья;
* Совершенствовать умение отражать в рисунке то, что понимают дети под словом «витамины»; овощи и фрукты, продукты.

Ведущий: Ребята, к нам сегодня пришел Хрюша, посмотрите, что то он не весел.

Что с тобой, Хрюша?

(Хрюша говорит что то воспитателю на ухо)

Ведущий: Ох, Ах. Хрюша говорит , что у него кружится голова, слабость и болит живот. Он вчера на ночь съел жаренную курицу, колбасу, чипсы,и закусил тортом. Можно есть такие продукты перед сном?

Дети: Нет, на ужин кушают кашу и салаты.

Ведущий: Правильно ребята. Не вся пища полезная. Полезны те продукты питания, в которых содержатся витамины. Витамины – это такие вещества, которые повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниями, способствуют росту нашего тела и работоспособности. Если мы будем употреблять пищу с малым количеством витаминов, то организм не сможет справляться с многими болезнями. Мы станем вялыми, слабыми и грустными. Ребята, в каких продутах содержатся витамины? (выслушиваются ответы детей)

Ведущий: Правильно очень много витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

Кладезь витаминов в ягодах. Вы только посотрите на обилие ягод!. Отгадайте загадки и выберите рисунки к словам-отгадкам (на рисунках изображены ягоды)

Загадки про ягоды:

Нам вместо апельсина

Нужна зимой (малина)

Средь болот она краснеет

Осеню 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 тенись к ней на носочках

Наклонись скорей пониже,

Растет она к земле поюлиже (земляника)

Кисел, не доспеет

Сладок, коль дозреет

Я его люблюжевать

Можешь ты его назвать? (крыжовник)

Ягоды, овощи и фрукты – это плоды растений. А растения произростают на сежем воздухе, где вдоволь солнечных лучиков и теплого дождика.

Мы с вами знаем, что солнце, воздух и вода …..

Дети: Наши лучшие друзья.

Ведущий: Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами А,В,С,РР,Е,К.

Ребята, витимины содержатся в разных продуктах питания и очень помогают развитию нашего организма.

Ведущий: Отгадайте загадку обовоще, в которм содержится витамин «А»

Красный спрятан корешок

Сверху виден лишь вершок

А подцепишь ловко

И в руках…. (морковка)

Молодцы ребята. Посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

(помидор,яблоко,морковка,абрикос, тыква). Витамин «А» полезен для зрения и роста. Ребята, а вы умеете определять на ощупь фрукты и овощи? Да.

Дидактическая игра «Узнай на ощупь»

Детям предлагается угадывать овощи и фрукты в закрытом ящике на ощупь. Ребенок на ощупь определяет характеристики предмета, говорит о них детям (круглой формы,вверху кисточка и пр.) Одновременно в ребенком отгадывают предмет по описанию. Если ребенок сам не может назвать предмет в ящике, ему помогает первый догадавшийся по описанию предмета ребенок.

Ведущий: Сегодня я хотела бы познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и сего организма.

Сейчас отгадайте загадку.

 Вот горит костер на нем

Сядем рядом – очень жарко

А потух огонь немножко-

 В сласть печеная … (картошка)

Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витаминов «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите на картинки сажите, где находится витамин «В» (горох, гречка,овсянка, картошка)

Витамин «В» способствует улучшению пищеварения, хорошей работе сердца. Когда его нет или мало в организме- челове мало спит, много плачет. В детском саду наши повара варят кашу из круп.

Ой ребята, кто то перемешал крупу.

Давайте все исправим, у вас ловкие пальчики, т они быстро переберут крупу.

 Игра «Перебери крупу». (у каждого ребенка баночка и они парой переберают крупу в две тарелочки).

Послушайте загадку о продукте , в котором содержится витамин «С»

Там на грядке вырос куст

Слышно только хруст, да хруст

В щах, в солянке густо-

Это я…. (капуста).

Посмотрите, и скажите, в каких продуктах содержится витамин «С»

(в капусте,в апельсинах,ягодах, лимоне)

Витамин «С» укрепляет весь организм,помогает бороться с простудой, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. А если человек все таки простудится, то с помощью его можно быстро поправиться.

Еще одна загадка о продукте, в котором содержится витамин «D»

Жидкое , но не вода

Белое, но не снег…. (молоко)

В каких продуктах содержится витамин «D»?

(молоко, творог, масло, печень,рыба)

Витамин «D» делает наши руки и ного крепкими,обеспечивает здоровье костей и зубов. Много витамина «D», в рыбьем жире.

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней

 Без болезней лучше жить!.

(демонстрируются продукты, содержащие витамины Ф,В,С,D)

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 бы содержал все нужные нам витамины в длжном количестве.

Ведущий:Вот послушай те загадки, ребятишки вам загадают, а вы узнаете какие продукты полезны для нашего организма и содержит витамины.

Долже 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)

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 жаренное…..( мясо)

За окном зим иль лето

На второе нам… ( котлета)

Мясо, рыба,крупы, фрукты-

Вместе все они….. ( продукты)

Дидактическая игра «ДА- НЕТ»

Хрюша: Чтобы пища хорошо усваивалась,нужно соблюдать правила питания. Я вам сейчас загадаю, а вы скажите, правильно, или нет?

- Перед едой надо мыть руки с мылом.

- Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Есть надо быстро.

- Пищу надо глотать не жуя.

- За столом нужно разговаривать, махать руками.

- Полоскать рот после еды.

Ведущий:

Молодцы ребята. Мы с вами повторили правила питания. Наш организм долже получать с пищей все, что ему необходимо для жизни. Хрюша, ты понял сейчас, что нужно регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду.

Ребята, давайте еще раз назовем Хрюше полезные продукты для нашеего организма. (дети называют)

Хрюша, послушай речевку, которую наши дети проговаривают, чтобы не болеть,быть веселыми и жизнерадостными.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Хрюша : Я понял, нет таког продукта, который бы содержал все витамины,ведь их очень много. Нужно есть фрукты,и молчные продукты,и каши и овощи. Весной и зимой нужно покупать витамины в аптеке, т. К. в это время года в нашем организме витаминов очень мало становится, наше самочувствие ухудшается,и мы начинае болеть. Поэтому нужно употреблять витамины. Они бывают в виде драже, таблеток,капсул (показывает)