**Сценарий осеннего валеологического развлечения**

**для детей разновозрастной и логопедической группы**

**«Волшебный мир овощей и фруктов»**

*Дети входят в зал и садятся на стульчики*.

**Ведущая:** Ребята! Все вы знаете, какое замечательное время года сейчас идет на улице.

**Дети:** Золотая осень!

**Ведущая:** Правильно**,** сейчас идет Золотая осень! Это время года, когда все вокруг становится золотым: и деревья, и кустарники, и трава. Но осень нас радует не только своим красивым убранством, но и своими осенними дарами.

**Дети**: Урожаем овощей, фруктов, ягод, грибов.

*Раздается стук в дверь. Входит доктор.*

**Доктор:** Доктора вызывали?

**Ведущая**: Какого доктора? Ребята, мы ведь не вызывали с вами доктора?

**Дети:** Нет.

**Доктор:** Неужели у вас все здоровы?

**Ведущая**: Конечно, здоровы!

**Доктор**: Не может быть – столько детей и ни кто не болеет. А как же ангина, скарлатина, дифтерия и бронхит…?

**Ведущая**: Нет, доктор, вы видно зря пришли, у наших детей ничего не болит.

*Появляется герой с перевязанной головой.*

**Больной:** Нет, не зря. У детей не болит, а вот у меня…

Боли, доктор, в голове,

Помогите, доктор мне.

У меня такая слабость –

Что работа мне не в радость.

**Доктор**: Сейчас осмотр проведу,

Чем смогу – тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже…

Та-ак, на что ж это похоже?

Ну-ка, рот откройте шире:

Раз, и два, и три, четыре.

Мне понятно, в чем вопрос!

Это - АВИТАМИНОЗ!

**Больной:** Уважаемый доктор, как лечить этот ваш авитаминоз? И вообще, что это такое?

**Доктор**: Авитаминоз – это нехватка витаминов в вашем организме. Если вы не будите принимать витамины, то будите плохо расти, не будите бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет на это сил, и к вам будут приставать всякие болячки, и с ними будет очень трудно бороться.

**Больной**: Ой, что же мне теперь делать?

**Доктор:** Нужно срочно восполнять нехватку витаминов, а для этого самое подходящее время года – Осень!

**Больной:** Почему это осень?

**Доктор:** А на этот вопрос мне помогут ответить ребята.

**Дети:** Осенью созревает урожай овощей и фруктов, а в них много различных витаминов.

***Проводится эстафета «Собери урожай овощей и фруктов».***

**Ведущая:** Дорогой доктор, урожай мы собрали, расскажите нам теперь, пожалуйста, о витаминах.

**Доктор:** Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровыми и сильными нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых и вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть свои имена, их зовут: А, В, С, D, Е.

Если вы хотите, чтобы ваши глазки были всегда зоркими, то нужно кушать витамин А. Он живет в оранжевых и красных овощах и фруктах: моркови, тыкве, яблоках, болгарском перце.

Если же вы хотите, чтобы у вас всегда было здоровое сердце, то нужно кушать витамин В. Этот витамин живет в молоке, хлебе, орехах, горохе.

Если вы хотите сделать ваши ноги и руки крепкими, то нужно есть витамин D. Он живет …

Если вы хотите укрепить свой организм и поменьше болеть, то нужно кушать витамин С. Он живет в апельсинах, лимонах, луке, капусте, редисе.

**Больной**: Может там витаминов и много, но я совсем не люблю овощи и фрукты кушать.

**Доктор:** А что же вы любите?

**Больной**: Я люблю кушать много-много конфет, пирожных, кока-колу, чипсы.

**Доктор:** Ребята, это все вкусно?

**Дети:** Да.

**Доктор**: А полезно ли это вашему организму?

**Дети**: Нет.

**Доктор**: А какие продукты полезны для нашего организма?

**Дети:** Овощи, фрукты.

**Доктор:** А почему они полезны?

**Дети:** В них много витаминов.

***Проводится игра «Найди и убери вредные продукты».***

***Проводится игра на внимание «Найди на картинке одинаковые овощи», «Какие овощи спрятались на дереве?»***

**Доктор**: Ребята, а знаете ли вы, что не только витаминами богаты овощи и фрукты, но даже их цвет влияет на здоровье и настроение человека.

Например:

* Продукты оранжевого цвета (морковь, апельсины, мандарины, персики, абрикосы, тыква) наполняют наш организм энергией. Оранжевый цвет излучает радость.
* Продукты зеленого цвета (капуста, огурцы, зеленые яблоки) придают нам ощущение покоя.
* Продукты красного цвета (мясо, свекла, красный перец) поднимают настроение.

Поэтому, дети, чем больше различных цветов на вашей тарелке, тем больше витаминов, тем крепче ваше здоровье.

***Проводится игра «Вспомни и раскрась».***

**Доктор:** Ребята, вы все знаете, что овощи и фрукты можно есть сырыми. Вот мне хотелось бы узнать, что надо сделать перед тем, как начать есть овощи и фрукты?

**Дети:** Нужно вымыть руки и вымыть овощи и фрукты.

**Доктор**: Правильно. А для чего это нужно сделать?

**Дети:** На грязных руках, фруктах и овощах могут быть микробы. Если микробы попадут в организм, может заболеть живот.

**Доктор**: Вот вам сейчас предстоит справиться с нелегкой задачей – уничтожить микробы.

***Проводится игра «Уничтожение микробов».***

**Ведущая:** Спасибо вам, уважаемый Доктор, за такой хороший рассказ о пользе овоще и фруктов. Но, что же нам делать с нашим Больным, как ему помочь?

**Доктор**: Я думаю, что наш Больной уже все понял сам, чтобы здоровым быть, нужно правильно питаться, и не забывать заниматься физкультурой.

***Проводится физминутка.***

**Ведущая**: Ребята, а давайте нашему Больному нарисуем большой плакат, для того что бы он ни забывал нашу сегодняшнюю встречу и больше никогда не болел!

***Дети рисуют совместный плакат о пользе овощей и фруктов.***

**Доктор**: Ребята, на ваших лицах я вижу улыбку, а улыбка – это хорошее настроение. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте чаще улыбаться друг другу! А теперь мне пора к другим больным. Досвидаия!