**«КАК МЫ СПАСАЛИ ВИТАМИНКУ»**

**Воспитатель – Зайцева Любовь Ивановна.**

**Дети старшей группы.**

*Задачи.*

1.Познакомить детей с понятиями «полезная и вредная для здоровья пища», дать представление о различных системах питания, закрепить знания о пользе витаминов.

2.Развить мыслительную деятельность детей, способность к умозаключениям.

3.Воспитать у детей желание самостоятельно заниматься физкультурой.

*Оборудование:* Муляжи овощей и фруктов. Коробочки из - под молочных продуктов; 3 стола; Схема раздельно - адекватного питания по Н. Семёновой; мячик; 4 кружка-витамина с буквами А, В, С, D; карточки с изображением продуктов питания. Костюмы овощей - укропа, моркови, кабачка, гороха, капусты, огурца, помидора; платок. Кассеты с записями песни «Весёлые путешественники» М. Старокадомского, музыка для ритмической гимнастики, фанфар.

***Воспитатель.*** В одном сказочном королевстве у короля Обжоры XV родилась дочь Витаминка. С каждым годом принцесса становилась всё краше, а король всё толще. Ведь он так любил вкусно покушать. И чем толще становился король, тем больше портился у него характер. Когда Витаминка выросла и стала настоящей красавицей, толстый король решил, что такой красотой может любоваться только он, Обжора XV, и заточил несчастную принцессу в высокую башню. Как только это произошло, в сказочном королевстве все жители стали болеть, потому что из всех продуктов исчезли витамины. Ребята, для чего нам необходимы витамины?

**Даша:** Для того чтобы быть здоровыми и красивыми.

**Матвей:** Чтобы быть сильными.

**Юля:** Чтобы работали все наши органы.

***Воспитатель:*** 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 означает «жизнь».

Ребята, пойдёмте выручать принцессу Витаминку. Если мы не выпустим её на волю, жители сказочного королевства никогда не поправятся.

**Дети исполняют** **ритмичный танец под песню « Весёлые путешественники»**

*Дети садятся на места, на трон усаживается король Обжора XV.*

***Воспитатель:*** Вот мы и в сказочном королевстве. Поглядите – на троне сам король Обжора XV. Здравствуйте, Ваше Величество!

***Король.*** Здравствуйте. Зачем пожаловали в моё королевство?

***Воспитатель.*** Мы вас просим выпустить принцессу Витаминку. Без витаминов все ваши подданные болеют.

***Король.*** Хорошо, я выполню вашу просьбу, но с одним условием: вы сначала вылечите меня. Я что-то в последнее время плохо себя чувствую. Сердце колет, одышка мучает так, что даже на второй этаж подняться не могу.

***Воспитатель.*** Ваше Величество, причина вашей болезни - излишний вес.

***Король.*** Вам что, не нравится моя фигура? Да сколько героев разных сказок и книг были толстяками! Вот пусть ваши ребята их назовут.

Дети называют героев книг, которые отличались избыточным весом ( Три Толстяка, Пончик и Сиропчик, Карлсон, Винни Пух и т. д.)

***Король.*** Все эти герои любили покушать, как я.

***Воспитатель.*** Послушайте, что происходит с обжорами.

**Катя М:** Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

*(Из английской детской поэзии, пер. К. Чуковского)*

***Король.*** А и правда! Иногда, после очень сытного обеда, появляется тяжесть в желудке. Я тогда сразу начинаю глотать таблетки.

***Воспитатель.*** А вот это зря. Помните поговорку «Одно лечим – другое колечим»? Давайте лучше попробуем похудеть!

***Король.*** Похудеть? А как это?

***Воспитатель.*** Чтобы похудеть, нужна специальная диета. Сейчас мы отправимся в магазин, где все продукты разделим на три группы: полезные, не очень и совсем не полезные для здоровья.

**Аттракцион «Магазин».**

*Дети делятся на 3 команды по 3-4 человека. 1-я команда отбирает и выкладывает на свой стол муляжи продуктов, полезных для здоровья, 2-я не очень полезных, 3-я не полезных. Затем дети объясняют свой выбор. На первом столе лежат сок, овощи, фрукты, ягоды, рыба, растительное масло. Эти продукты полезно есть каждый день.*

**Матвей З.: из 1-й команды**

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-

Всё полезно для ребят.

*На втором столе находятся творог, сметана, сыр, молоко, овощные консервы, яйца.*

***Воспитатель.*** Эти продукты можно есть, но не каждый день. Молочные продукты необходимы детям как строительный материал для костей.

**Настя К.:** **из 2-й команды**

В магазин везут продукты,

Но не овощи, не 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.

*На третьем столе находятся сосиски, мясные и рыбные консервы, маргарин, торт, конфеты, шоколад, сахар.*

***Воспитатель.*** Это продукты не полезные для здоровья.

**Варя Г.: из 3-й команды**

Тот, кто хочет толстым стать,

Должен целый день жевать

Плюшки, торт, конфеты, сахар,

Мясо, жареное в масле,

Есть конфеты, шоколад,

«Фанту» пить и лимонад.

***Король.*** А ведь на третьем столе мои самые любимые блюда.

***Воспитатель.*** Что вы, Ваше Величество, эти продукты вам кушать категорически запрещено! А теперь мы подберём для вас диету из полезных продуктов. Ребята, расскажите королю о некоторых системах питания.

**Рассказ детей.**

*Дети кратко рассказывают о следующих системах питания.*

**Настя К.: «Раздельное питание».** Продукты делятся на совместимые и несовместимые. Нельзя употреблять в пищу вместе продукты, содержащие белки и углеводы.

**Олег В.: « Система питания по В.Михайлову»** Исключить жареную пищу, готовить еду на пару или тушить, включать в рацион дикорастущие растения.

**Настя У.: « Вегетарианство».** Не есть продуктов животного происхождения.

***Король.*** Ну-ка, ну-ка! Это интересно! Что же тогда можно есть?

***Воспитатель.***  Мы сейчас вам и ребятам загадаем вегетарианские загадки « Подскажи словечко».

*Выходят дети – овощи и поочерёдно загадывают загадки.*

**Кирилл Ч.**

Там и тут, там и тут

Что за зонтики растут?

Наша внучка морщит лоб.

Это, милая, …..(*укроп).*

**Даша Щ.**

Пушистый и зелёный хвост

На грядках горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко:

Вылезай на свет, …..*(морковка).*

**Кирилл Ч.**

Он из тыквенной родни,

На боку лежит все дни,

Как зелёный чурбачок

Под названьем …..*(кабачок).*

**Надя Н.**

Сорвала я стручок,

Надавила на бочок.

Он раскрылся. Ах! Ох!

Покатился …..*(горох).*

**Вадим П.**

Круглолица, белолица,

Любит вдоволь пить водицы.

У неё листочки с хрустом,

А зовут её …..*(капуста).*

**Никита З.**

А на этой грядке

Разыгрались в прятки

Зелёные хитрецы,

Молодые …..*(огурцы).*

**Карина Ф.**

Верите, не верите,

Мы родом из Америки.

В сказке мы сеньоры,

На грядке …..*(помидоры).*

***Король.*** Понял, вегетарианство – это когда едят овощи.

***Воспитатель.*** А ещё фрукты и ягоды. Послушайте, Ваше Величество, сколько названий фруктов, ягод и овощей знают наши дети.

**Игра «Овощи – фрукты – ягоды».**

*Воспитатель бросает мяч кому – либо из детей и говорит например, «Ягода!», ребёнок кидает мяч обратно водящему, отвечая, например, « Смородина!».*

***Король.*** Вегетарианство мне понравилось. Пойду я покушаю салатик из свежих овощей, а на десерт скушаю фрукты да ягоды. А вы пока поиграйте. *(Уходит.)*

**Игра « Овощи».**

*Входит король, заметно похудевший.*

***Воспитатель.***  Вот видите, Ваше Величество, как вы хорошо похудели.

А если хотите стать ещё более стройным, надо укрепить мышцы, заняться физкультурой.

**Комплекс ритмической гимнастики под песню « Аэробика».**

*Дети выполняют упражнения вместе с королём.*

***Король.*** Ура! Я стал совсем стройным. Одышка моя куда – то пропала. Я даже присесть могу и нагнуться и даже достать руками пол. Я совсем здоров! Вы мне очень помогли. Спасибо вам, ребята! Теперь я выполню своё обещание: выпущу из башни Витаминку.

*Король уходит и возвращается под звуки фанфар, ведя за руку принцессу Витаминку.*

***Витаминка.*** Здравствуйте, ребята! Спасибо, что вы уговорили моего папу выпустить меня из заточения. Я для вас приготовила самые важные витамины – А, B,C,D. Сейчас мы узнаем, какие продукты ими богаты.

**Эстафета «Витамины».**

*Дети делятся на 4 команды. Каждому участнику дают карточку с изображением какого – либо продукта. У игроков 1-й команды – изображения продуктов, богатых витамином A, 2-й – продукты, содержащие витамин B, 3-й – витамин C, 4-й – витамин D. У противоположной стены зала лежат на полу кружки с буквами A,B,C,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.*

**Витаминка:** А – это витамин роста. Он повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, имеет большое значение для органов зрения. Витамин А содержится в сливочном масле, молоке, 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 найдём в чёрном хлебе, бобовых культурах, редисе, луке, капусте.

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

Витамин D повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях. Его много в рыбьем жире, печени рыб и морских животных.

Теперь в нашем сказочном королевстве все обитатели поправились, ведь мы стали употреблять в пищу продукты, богатые витаминами. А для вас, моих спасателей, я приготовила витаминный пир. Прошу к столу!

**Чаепитие.**

*Дети садятся за стол и угощаются салатом из тёртой моркови, капусты и яблок, заправленным сметаной, и пьют витаминный «чай», заваренный из равных частей плодов шиповника и ягод чёрной смородины.*