**Сценарий досуга для детей старшего дошкольного возраста**

**«Где найти витамины?»**

**Цель.** Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

**Материал.** Карлсон (игрушка), кроссворд «Сухофрукты»; баночка с квашеной капустой; сухофрукты на тарелочках - на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте кто это?

Смешной человечек

На крыше живет.

Варенье он любит,

Конфеты и мед.

**Дети.** Карлсон!

**Воспитатель.** (Выставляет на стол куклу Карлсон). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

**Карлсон.** Здравствуйте ребята.

**Воспитатель.** Карлсон, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

**Карлсон.** (грустно). Да, что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганит. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом малышом гулять по крышам!

**Воспитатель.** А ешь ты с аппетитом?

**Карлсон.** Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

**Воспитатель.** Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсон, нехватка витаминов.

**Карлсон.** А что такое витамины?

**Воспитатель.** Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

**Карлсон.** А где же я возьму витамины?

**Воспитатель.** Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…дети где?

**Дети.** В овощах, ягодах и фруктах.

(Воспитатель читает сказку Н.Чуприной «Маша и фруктовый сад»).

**Воспитатель.** Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

**Дети.** Можно вырастить на подоконнике зелень, например лук.

**Карлсон.** Лук? Да я ел один раз - горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

**Воспитатель**. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка « Лук от семи недуг».

**Карлсон.** Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

**Дети.** Чеснок.

**Карлсон.** Правильно, а он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

**Карлсон.** Я понял, теперь буду, есть один чеснок и лук.

**Воспитатель.** Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и кашу, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я…

**Дети.** Капуста.

**Воспитатель.** Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.

(Угощает детей и Карлсона квашеной капустой).

**Карлсон.** О-о…я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

**Воспитатель.** Много витаминов содержится в сухофруктах.

**Карлсон.** Знаю, знаю сухофрукты это изюм.

**Воспитатель.** И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены, разгадывают кроссворд «Сухофрукты».

Карлсон. Спасибо, у меня уже совсем хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и, конечно же, сухофруктов.

**Воспитатель.** А мы тебе, Карлсон, подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

**Воспитатель**: Витамины бывают не только в таблетках.

 А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

А сейчас послушайте в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаем в чем же содержится большое количество витаминов!

( Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название , но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус)),

Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;

Яблоко – сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива – синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик – круглый, сочный, розовый, сладкий.

И так далее.

**Физминутка «Садовник»**

Мы вчера в саду гуляли, Идут по кругу, взявшись за руки.

Мы смородину сажали. «Выкапывают» яму и «сажают» в нее куст.

Яблони белили мы известью, белилами. Движения правой рукой вверх, вниз.

Починили мы забор, «Ударяют» молотком.

Завели мы разговор: В круг выходит один ребенок.

– Ты скажи, садовник наш,

Что ты нам в награду дашь?

- Дам в награду слив лиловых, Загибают по одному пальцу.

Груш медовых, самых крупных,

Спелых яблок, вишен целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

Воспитатель: К нам кто-то идет! Кто это ребята? (Открывается дверь , в гости к ребятам пришла кукла Аленка).

**Кукла Аленка:** Ребята, здравствуйте! Я слышала, что вы часто болеете? А вот я нет! А знаете почему? Вот послушайте!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Игра : «Правильно-неправильно!»**

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.