

Сценарий развлечения в средней группе  
«Фырка в стране витаминов»

**Цель:** Формирование начальных представлений детей о правильном здоровом питании.

**Задачи:**

- систематизировать и расширить знания детей об овощах и фруктах;
- учить детей классифицировать овощи и фрукты;
- формировать представлений о культуре питания;
- воспитывать желание быть здоровым.

**Ход мероприятия**

**Ведущая:** Сегодня наш праздник

Обещает быть неплох.

Мы расскажем обо всем,

Поиграем и споем.

А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров!»

**Ведущая.** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

**Дети.** Все!

**Ведущая.** Какого человека можно назвать здоровым?

**Дети.** Веселого, подвижного, не болеющего.

*Стук в дверь. В гости приходит Фырка.*

**Ведущая.** Здравствуй, мальчик? Ты кто?

**Фырка:**

Фыркою зовут меня

Только болен я, друзья.

У меня унылый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, чтоб мне помог.

**Ведущая.**

Хватит охать и реветь,

Стыдно мальчику болеть.

Приходи к нам в детский сад,

Здесь узнаешь от ребят:

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем?

Фырке мы поможем!

**Дети.** Да!

**Фырка.** Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею, и буду сидеть дома.

**Ведущая.** Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

**Дети.** Нет!

**Ведущая.** Почему?

**Дети.** Скучно сидеть дома, лежать в постели.

**Ведущая.** А что ты любишь кушать, Фырка?

**Фырка.** Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы, фанту.

**Ведущая.** Это все вкусно, дети?

**Дети.** Да!

**Ведущая.** А полезно ли это?

**Дети.** Нет!

**Ведущая.** А какие полезные продукты вы знаете?

**Дети.** Это овощи, фрукты и ягоды!

**Ведущая.** *(Раздаётся стук в дверь.)*

Кто-то кажется стучит...

*Входит доктор.*

**Доктор:** Ну, конечно, это я!

О чём спорите друзья?

**Кабачок:** Кто из нас из овощей,

Всех важней и всех вкусней?

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

**Доктор:** Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключения, в этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

**Ведущая.** Действительно, все овощи полезны. В них содержатся витамины, которые необходимы для роста и развития.

**Ведущая.** А теперь мы поиграем, и загадки отгадаем.

**Игра «Отгадай загадку»**

И зелен, и густ

На грядке вырос куст.

Покопай немножко: под кустом ... (Картошка).

Весной повисло –

Все лето кисло,

А сладко стало –

На землю пало. (Яблоко.)

Они гроздьями висят

И на солнышко глядят,  
Цветом словно светофор  
Красный, жёлтый... (Помидор)

Все о ней боксеры знают,  
С ней удар свой развивают,  
Хоть она и неуклюжа,  
Но она на фрукт похожа. (Груша)

Голова - на ножке,  
Зеленые одёжки.  
Сколько их - не сосчитать!  
Может - десять, может - пять!  
Нарастают густо!  
Что это? - ... (Капуста)

Круглый я и гладкий,  
Большой, тяжелый, сладкий.  
Мякоть моя красная –  
Снадобье прекрасное. (Арбуз)

По длиннее, по короче,  
Толстобокые, не очень.  
В каждом доме, в каждой хате,  
В банке, в бочке и в салате!  
Отгадаешь - молодец!  
Это овощ...(Огурец).

В магазине на прилавке,  
Он в оранжевой рубашке,  
Манит запахом своим,  
Сладкий, сочный ... (Апельсин).

Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

Знают этот фрукт детишки,  
Любят, есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран  
В тропиках растет... (Банан).

В землю спряталась девица.  
Из земли торчит косица.  
Выдерну я ловко

Рыжую (Морковку.)

**Ведущая.** А как отличить фрукты от овощей?

( Фрукты обычно растут в саду, обычно сладкие, кроме лимона, а овощи на огороде.)

**Ведущая.** А теперь поиграем, но сначала давайте вспомним что растёт на грядке.

**Игра «Что растёт на грядке?»**

Зелёный огуречик? (да)

Весёлый человечек? (нет)

Ядовитый мухомор? (нет)

Красный помидор? (да)

Репчатый лучок? (да)

А, может утюжок? (нет)

Пузатый кабачок? (да)

Дождевой червячок? (нет)

Круглая редиска? (да)

Вкусная сосиска? (нет)

**Игра - эстафета «Сад – Огород».**

(детям надо разобрать овощи в огород, фрукты в сад)

**Ведущая.** Дорогой, доктор. А чем полезны овощи и фрукты?

**Доктор:** В них содержатся такие вещества волшебные, которые сразу помогут стать здоровыми, румяными и бодрыми.

**Ведущая.** Ребята, о каких волшебных веществах говорит доктор?

**Дети:** О витаминах!

**Ведущая.** Ребята, давайте расскажем Фырке, как полезны для здоровья эти витамины.

**Сценка в стихах про витамины**

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

**Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

**Витамин Е**

Витамин Е укрепляет наш организм,  
Защищает от болезней и прочих катаклизмов.  
Замедляет процессы старения,  
Предупреждает болезни сердца развитие.  
Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи,  
Зелень, черешню, бобы и злаки.

**Витамин Р**

Витамин Р стимулирует обмен веществ,  
Укрепляет здоровье крови,  
Отгонит от нас все напасти  
Лимон, апельсин и салат.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

**Ведущая.** И какой же здесь напрашивается вывод?

**Дети:** Все витамины важны для здоровья.

**Ведущая.** А теперь поиграем.

**Игра «Витаминные семейки».**

(Дети - Витамины собирают свои семейки, т.е. овощи и фрукты, в которых они находятся.)

**Фырка:** Я понял,

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо фрукты, овощи любить.

Все без исключенья –

В этом нет сомненья!  
В каждом польза есть и вкус,  
И решить я не берусь,  
Кто из них вкуснее,  
Кто из них нужнее.

**Доктор:** Ну конечно, Фырка,  
Чтобы быть здоровому,  
Дары бери садовые!  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто ест морковку,  
Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук –  
Вырастает быстро вдруг.  
Кто капусту очень любит,  
Тот всегда здоровым будет.

Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить:  
Тот, что много ест моркови...

**Дети:** Станет сильным, крепким, ловким!

**Доктор:** Верно! А кто любит, дети лук...

**Дети:** Вырастает быстро вдруг!

**Доктор:** Кто капусту очень любит...

**Дети:** Тот всегда здоровым будет!

**Доктор:** Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми. И примите от меня в подарок целый чемодан витаминов.

**Ведущая.** Наше развлечение подошло к концу, и я думаю, что благодаря вам Фырка больше никогда не будет болеть.