**Развлечение "В гостях у Витаминки"**

**(для детей средней группы)**

**Ведущий.** Здравствуйте, дети. Я очень рада всех вас видеть. А вы знаете, для чего люди здороваются? Здравствуйте – это пожелание, просьба – будь здоров.  Добрый день – жалеют добра на целый день.

Сегодня мы с вами отправимся в гости к Витаминке и узнаем: для чего нужны детям витамины, какую пользу они несут, поиграем в игры, отгадаем загадки, порисуем.

Ребята, вы готовы?...

**Дети.** Да.

**Ведущий.** Тогда вставайте парами и пойдем в гости к Витаминке!

**Витаминка.** Здравствуйте ребята! Я веселая Витаминка! Несу вам здоровье, силу и красоту! Я очень рада, что вы у меня  в гостях!

Ребята, а вы знаете, что означает слово «Витамин»?...........

**(Ответы детей)**.

**Витаминка. Витамины - ценные вещества**, без них мы никуда. Витамин означает - **жизнь**. Они помогают нам расти крепкими и здоровыми. Если ребенок получает мало витаминов, то он начинает часто болеть и плохо растет.

А что, еще нужно делать, чтобы быть крепким и здоровым?

**(Ответы детей)**.

**Ведущий.** Правильно! Утренняя гимнастика – это наш верный друг.

Давайте сейчас все вместе сделаем веселую разминку…..

|  |  |
| --- | --- |
| Текст | Движения |
| В огород пойдем, урожай соберем | Идут по кругу, взявшись за руки |
| Мы морковки натаскаем | Таскают |
| И картошки накопаем | Копают |
| Срежем мы кочан капусты | Срезают |
| Круглый, сочный, очень вкусный | Показывают круг |
| Щавеля нарвем немножко | Рвут |
| И вернемся по дорожке | Идут по кругу, взявшись за руки |

Пальчиковая игра

(по очереди разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого)

У Алиски две редиски

У Сережки две картошки

У Андрюшки сорванца

Два зеленых огурца

У Вовки две морковки

Да еще у Петьки

Две хвостатых редьки

**Ведущий.** А вы знаете, в каких овощах и фруктах есть витамины?

**(Ответы детей)**.

Давайте попросим Витаминку, что бы она нам подробнее рассказала о витаминах.

**Витаминка.**

Что такое витамины

И зачем они нужны?

Мы вам всем сейчас расскажем,

Витамины ведь важны!

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор…
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» — в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле —
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.

**Ведущий.**

А теперь давайте немного поиграем!

**Игра «Собери  фрукты и овощи».** Дети делятся на две команды: красные витаминки собирают овощи, желтые – собирают фрукты.

(В общем обруче лежат фрукты и овощи.  Дети по одному с каждой команды бегут к обручу берут фрукт или овощ и несут его в корзину).

**Витаминка.** Согласитесь, ребята, как хорошо быть всегда здоровыми, бодрыми и весёлыми. Вы со мной согласны?

**Дети.**  Да!

**Ведущий.** Ребята, а вы любите гулять на свежем воздухе?

**Дети.**  Да!

**Ведущий.**  Витаминка, наши дети гуляют каждый день и в любую погоду.

**Витаминка.** И даже в дождь?

**Дети.**  Да!

**Витаминка.** Молодцы! А я знаю веселую игру, которая называется **«По следам».**

**Игра «По следам».**

Нужно пройди по следам держа зонтик в руке, обойти препятствия, вернутся обратно и передать следующему ребенку зонтик. Следующие дети выполнят тоже самое.

**Витаминка.** Молодцы ребята! Весело с вами играть! А теперь друзья, отгадайте мои загадки!

В летнем солнечном саду

Зреют фрукты на виду.

Только нужно не лениться,

Отгадать их потрудиться.

Далеко на юге где – то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий … **(ананас)**.

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растет.

Но на вкус – кислейший он,

А зовут его … **(лимон)**.

С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нем полезный витамин –

Это спелый  … **(апельсин)**.

Близнецы на тонкой ветке,

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий … **(виноград)**.

Все о ней боксеры знают,

С ней удар свой развивают.

Хоть она и неуклюжа,

Но на фрукт похожа … **(груша).**

Вот стручок – огромный дом,

Поселились братцы в нем.

Каждый братец – скоморох,

А стручок этот - … **(горох)**.

Под землей живет семья:

Папа, мама, деток тьма.

Лишь копни ее немножко –

Вмиг появится … **(картошка)**.

Спит на грядке под листом,

Да еще храпит притом.

Видит пятый сладкий сон

Лежебока  - … **(патиссон)**.

Наш лиловый господин

Среди овощей один.

Он французский граф де Жан,

А по-русски - … **(баклажан)**.

Кто разлегся среди грядки,

Кто играть не любит в прятки?

Вот Емеля – простачок,

Белобокий …  **(кабачок)**.

Что  за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я ….(**капуста)**

Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей нет сочней …(**помидора)**

**Витаминка.** Молодцы ребятки, справились со всеми загадками!

**Ведущий.** Давайте с вами еще поиграем. Игра называется «Вредно или полезно».

**Игра «Вредно или полезно».**

В общем обруче лежат полезные и вредные продукты.  Дети по одному с каждой команды бегут к обручу берут полезный или вредный продукт и несут его в нужную  в корзинку.

**Ведущий.** А сейчас ребята мы все возьмем мелки (карандаши) и нарисуем на асфальте (на листе бумаги) полезные продукты.

Витаминка, в гостях у тебя хорошо, но нам пора уже возвращаться!

Спасибо тебе за веселое настроение, мы много узнали о витаминах, о здоровье, и на прощанье, хотим, сделать фотографию с тобой на память.

**Витаминка.** До свидания ребята. И мне понравилось проведенное время с вами. Вы такие умные, активные, энергичные. Я желаю вам здоровья!