**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Проекта | **«Витамины всем друзья, это знаем ты и я!»** |
| Тип Проекта | Познавательный, оздоровительный |
| Срок реализации Проекта | Краткосрочный (2 недели) |
| Разработчик(и) Проекта | Родионова Екатерина Николаевна, воспитательШуцкис Светлана Анатольевна, воспитатель |
| Участники Проекта | Дети 2 младшей группы 3-4 года, родители воспитанников, педагоги, медработник. |
| Цель Проекта | Формирование у детей представлений о витаминах, полезных продуктах. |
| Задачи Проекта |  1.Познакомить детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека;2.Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;3. Способствовать развитию творческих способностей детей; 4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни через употребление полезных продуктов. 5. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.6. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. |
| Основные направления Проекта | Информационно-просветительское  Формирование знаний детей о правильном питании, витаминах и их пользе. |
| Ожидаемые результаты | **Количественные:** дети получат первоначальное представление о пользе витаминов, о вредных и полезных продуктах, у детей возникнет желание употреблять витаминосодержащие продукты.**Качественные:** снижение риска заболеваемости детей |
| Риски по Проекту | 1. Непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации.2. Слабая заинтересованность детей и родителей.3. Возможные аллергические реакции у детей на фрукты, овощи. |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Светлячок».**

**Краткосрочный проект для детей 3-4 лет**

**«Витамины всем друзья, это знаем ты и я!»**

 Авторы проекта:

 Родионова Е.Н.

 Шуцкис С.А.

г.Красновишерск 2019 г.

**“Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости”** *(Народная мудрость).*

*Авторы:* Родионова Екатерина Николаевна, Шуцкис Светлана Анатольевна, воспитатели МБДОУ детский сад №5 «Светлячок», Пермский край, г.Красновишерск.
*Описание материала:* Предлагаем вашему вниманию проект, направленный на оздоровление детей, на формирование у детей основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков. Данная разработка может быть полезной для педагогов дошкольного образования. Данный материал предназначен для детей 3-4 лет.

**Актуальность**

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Важно – формировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.

В здоровьесберегающем пространстве детского сада особое место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учётом индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ. В учебно-воспитательный процесс включены оздоровительные мероприятия: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки и динамические паузы, пальчиковая гимнастика, самомассаж, музыкально-ритмические занятия, релаксация. В рацион детей включаются фрукты, соки, салаты, витаминные напитки.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей.

Все знают, что в детстве закладываются основы всей дальнейшей жизни. Мы прививаем детям хорошие манеры, вкус к музыке и чтению, стараемся передать своё видение мира и рассказать о том, как много интересного можно увидеть и сделать в жизни. Если в детстве маленького человечка научить выбирать полезные продукты и правильно совмещать их, эти привычки закрепятся и помогут ему и в дальнейшем оставаться здоровым и активным.

Не надейтесь, что дети сразу перейдут на правильное питание. Вряд ли. Но каждый раз, когда они вместо конфеты возьмут фрукт, это будет маленькая победа, маленькая монетка в копилочку здоровья.

Необходимость пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

**Обоснование актуальности проекта.**

Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы чипсов, кириешек, чупа – чупсов и т.д., у детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители, зачастую, так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.

**Цель проекта:**формирование у детей представлений о витаминах, полезных продуктах.

**Задачи:**
- Познакомить детей с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
-Закреплять понятия «овощи», «фрукты», «ягоды», пользе их употребления;
- Способствовать развитию творческих способностей детей;

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни через употребление полезных продуктов.

- Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.

- Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Тип проекта:** познавательный, оздоровительный
**Вид проекта:** краткосрочный (2 недели)
**Участники проекта:** дети младшей группы «Звездочки», педагоги, родители, медработник.

**Ожидаемые результаты:**

Дети получат первоначальное представление о пользе витаминов, о вредных и полезных продуктах, у детей возникнет желание употреблять витаминосодержащие продукты.

**Риски по проекту:** непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации, аллергические реакции на фрукты и овощи, слабая заинтересованность родителей.

**Этапы реализации проекта:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 этап - подготовительный | - Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни» *(Приложение1)*- Создание развивающей среды для сюжетно-ролевых игр: «Сварим суп и компот»,магазин «Овощи-фрукты»; дидактических игр: «Полезные и вредные продукты», «Сварим суп и компот».- Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма»; *(Приложение2)*- Памятка «Весенний авитаминоз» *(Приложение3).*- Буклет «Три самых полезных напитка для укрепления иммунитета» *(Приложение 4)* |
| 1. этап - основной
 | 1. Рассматривание иллюстраций и картинок по теме «Овощи и фрукты», «Ягоды»; альбомов «Витаминная семейка», «Полезные продукты».2. Экскурсия на пищеблок.3. Беседа «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!», *(Приложение5)* 4. НОД «О пользе витаминов для здоровья детей» *(Приложение6)*5.Д/и «Что вредно, что полезно?», «Сварим суп и компот», «Угадай на ощупь», «Угадай на вкус»6. Сюжетно – ролевые игры: «Магазин овощей и фруктов», «Витаминчики для Мишки», «Суп и компот для кукол»7. Чтение художественной литературы: Ю. Тувим «Овощи»; Н. Егоров «Редиска», «Горох», «Огурцы», «Помидор»; загадки об овощах, фруктах, ягодах; русская народная сказка «Репка», «Петушок и бобовое зернышко», И. Токмакова «Каша», З.Александрова «Вкусная каша», Э. Мошковская «Маша и каша».8.Художественное творчество: раскрашивание изображений овощей, фруктов и ягод; лепка из пластилина «Мой любимый фрукт», коллективная аппликация «Ваза с фруктами».9. Пальчиковая игра «Мы капусту рубим, рубим». |
| 3 этап - заключительный | Тематический досуг «С витаминами дружи».*(Приложение 7)* |

Список используемой литературы:

1. Асеева И.И., «Приятного аппетита!»; ООО «Издательский  Дом «Литера», 2012.
2. Голицина Н. С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Голицина Н. С., Шумова И. М. – М.: Издательство “Скрипторий 2003”, 2008. – 120 с.
3. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым / Зимонина В.А. - М.;ВЛАДОС, 2003. - 304 с.
4. Михайленко Н. Я., Короткова Н. А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва  Линка – Пресс 2009 г.
5. Черенкова Е. Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом  21 век 2010 г.
6. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье [методическое пособие] /  Шорыгина Т. А. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.

 7 Интернет ресурсы

Приложение 1

**Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»**

(нужное подчеркнуть)

**Цель анкеты**: выяснить проблемы, возникающие у родителей в воспитании здорового ребенка**,** а также проанализировать знания родителей оздоровом образе жизни**.**

**1. Часто ли болеет Ваш ребёнок?**

- совсем не болеет,

- редко болеет,

- часто болеет.

**2. Причины болезни:**

- недостаточное физическое воспитание ребёнка в детском саду,

- недостаточное физическое воспитание ребёнка в семье,

- наследственность, предрасположенность.

**3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребёнка?**

- да,

- нет,

- частично.

**4. На что, на Ваш взгляд должны семья и детский сад обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребёнка?**

- соблюдение режима,

- полноценный сон,

- достаточное пребывание на свежем воздухе,

- здоровая гигиеническая среда,

- благоприятная психологическая атмосфера,

- физические занятия,

- закаливающие мероприятия.

**5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка?**

- облегчённая форма одежды на прогулке,

- облегчённая одежда в группе,

- обливание ног водой контрастной температуры,

- хождение босиком,

- прогулка в любую погоду,

- полоскание горла водой комнатной температуры.

**6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребёнка?**

- да,

- частично,

- нет.

**7. Нужна ли Вам помощь детского сада?**

- да,

- частично,

- нет.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                                                                 **Спасибо!**

Приложение 2

[**Консультация для родителей «О пользе витаминов для детского организма»**](http://xn----11-53dwcf1akj7fei.xn--p1ai/?page_id=8861)

*Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.*

**РОЛЬ ВИТАМИНОВ**

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

**ФУНКЦИИ ВИТАМИНОВ**

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу. Под авитаминозом понимают полное

истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом- снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза.

Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осенне-зимнего периода.

Витамины — необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок — это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей . Но в отличии от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или » строительным» материалом для органов и тканей, а является регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого человека, так и ребенка — это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С — сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержится в таких продуктах как.

Облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребенка нет аллергии!).

**В каких продуктах «живут» витамины.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Витамин** | **Где живет** | **Чему полезен** |
| **Витамин «А»** | В рыбе, печени, абрикосах | Коже, зрению |
| **Витамин «В1»** | В рисе, овощах, птице | Нервной системе, памяти, пищеварению |
| **Витамин «В2»** | В молоке, яйцах, брокколи | Волосам, ногтям, Нервной системе, |
| **Витамин «РР»** | В хлебе, рыбе, овощах, мясе | Кровообращению и сосудам |
| **Витамин «В6»** | В яичном желтке, фасоли | Нервной системе, печени |
| **Витамин «В12»** | В мясе, сыре, морепродуктах | Росту, нервной системе |
| **Витамин «С»** | В шиповнике, облепихе | Иммунной системе, заживление ран |
| **Витамин «Д»** | В печени, рыбе, икре, яйцах | Костям, зубам |
| **Витамин «Е»** | В орехах, растительном масле | Половым и эндокринным железам |
| **Витамин «К»** | В шпинате, кабачках. капусте | Свертываемость крови |
| **Пантеиновая кислота** | В фасоли, цветной капусте, мясе | Двигательной функции кишечника |
| **Фолиевая кислота** | В шпинате, зеленом горошке | Росту и кроветворению |
| **Биотин** | В помидорах, соевых бобах | Коже, волосам, ногтям |

И дорогие родители не забывайте весело гулять, дышать свежим воздухом и заряжаемся витамином «Д» от нашего солнышка.

Приложение3

***Памятка для родителей***

***«Весенний авитаминоз»***

Дети, как и мы, взрослые, рады приходу долгожданной весны. Но вместе с этим появляется постоянная усталость.

Родителям же кажется, что ребенок стал ленивым, вообще перестал учиться. А ведь впереди самое ответственное время – конец учебного года. Время серьезных контрольных.

Весенний упадок сил, слабость, апатия, вялость, плохое самочувствие являются причиной того, что даже выполнение обычных домашних заданий вызывает раздражение. Ребенок с трудом заставляет себя сосредоточиться на выполняемой работе, внимание постоянно переключается на другое, одолевает желание поспать, ничего не хочется делать.

Как помочь своему ребёнку?

Необходимо обратить особое внимание на сбалансированность питания ребенка, следить, чтобы бывал на улице (особенно, когда светит солнце), вовремя ложился спать (а еще лучше – даже на час раньше).

Врач может проконсультировать, какие комплексы витаминов помогут вашему ребенку.

Обратите внимание, не перегружен ли он кружками, дополнительными занятиями.

В дружной семье, где царит уважение, взаимопонимание, теплые отношения период весеннего авитаминоза, хандры и усталости переживается более легко.

Приложение 4

**Буклет «Три самых полезных напитка для укрепления иммунитета»**

Укрепить иммунитет и защитить организм малыша от сезонных простуд и заболеваний — одна из основных задач мамы. На помощь, как всегда, приходят фрукты!

Невозможно переоценить пользу фруктов и овощей в детском рационе, но мамам стоит быть осторожными — в рацион ребенка стоит включать только сезонные фрукты и овощи. Не стоит зимой или весной гнаться за «спелой» клубникой, ведь зима и весна — еще не сезон для этих фруктов и реальной пользы для ребенка в них будет не так уж и много.

В зимне-весенний период, когда организм ослаблен и нуждается в дополнительной защите стоит обратить внимание на такие фрукты, как шиповник, клюкву, сухофрукты.
Из этих фруктов можно приготовить вкусные детские напитки, которые ребенок может пить, как во время болезни, так и для ее профилактики.

**1. Настой шиповника в термосе** — напиток-чемпион по своим целебным свойствам. Ягода шиповника в содержит витамина С в 50 раз больше многих цитрусовых.

***Приготовление***: 3-4 столовые ложки ягод хорошенько промыть в холодной воде, затем засыпать в термос и залить 1 литром кипятка. Настаивается такой напиток порядка 8-10 часов, т. е. Можно заварить на ночь, а сутра уже давать ребенку пить вместо чая. По вкусу можно добавить меда или сахара для сладости.

**2. Клюквенный морс** — отлично помогает справиться с простудой, благодаря витаминам, содержащимся в ягодах, а так же танину, который помогает очистить организм о продуктов распада вирусов и бактерий.

***Приготовление:*** Растолките ягоды и отожмите сок. Шкурки ягод залейте водой, прокипятите 5-10 минут, остудите, добавь сок, сахар или мед.

**3. Узвар, знакомый многим так же как компот** — охлажденный напиток, приготовленный из сухих фруктов и ягод, иногда с добавлением меда. Название происходит от слова «заваривать», так как фрукты только доводят до кипения. Узвар можно и нужно не варить, а настаивать. Для приготовления подойдут любые сухофрукты: чернослив, груши, яблоки, сливы, изюм, абрикосы.

***Приготовление:*** На 200 грамм фруктов примерно 800 мл. воды. Фрукты хорошо промыть, положить в кастрюлю и залить водой. Доводим напиток до кипения, затем выключаем и оставляем настаиваться. Для сладости можно добавить мед по вкусу.

 Приложение 5

**Беседа с детьми второй младшей группы: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».**

**Цель:**

- научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать у детей представление о здоровье, о здоровом образе жизни;

- сформировать представление о значении полезных продуктов для оздоровления организма;

- обобщить и закрепить понятия «овощи» и «фрукты».

**Развивающие:**

- развивать у детей умение обобщать, анализировать.

**Воспитательные:**

- воспитать у детей желание вести здоровый образ жизни;

- воспитать осознанное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

две корзины с фруктами и овощами; кукла Маша.

**Предварительная работа:**

с/р игра «В гостях у куклы Маши»; заучивание стихов о витаминах; д/и «Фруктовое лото» и «Что растёт на грядке»; знакомство детей с понятием «витамины» через игровую деятельность.

**Обогащение словаря:**

витамины; здоровый образ жизни; правильное питание.

**Ход беседы.**

**Воспитатель.**

Ребята, кукла Маша мне рассказала, что её дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления здоровья. Её дети их очень любят. Поэтому Маша пошла на рынок и купила своим детям целую корзину овощей и фруктов (показывает детям корзину с овощами и фрукты).

Ребята, а вы знаете, что такое витамины? Какие витамины вы знаете? А в каких продуктах  они встречаются?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.**

Витамины вкусные. Они бывают не только в таблетках.

Ребята, нужно есть больше овощей и фруктов. В них очень много витаминов: А, В, С, Д.

Ребята, а кто знает стихи про витамины?

*Дети рассказывают стихи.*

  \*\*\*

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.

*Воспитатель рассказывает детям, в каком продукте, какие витамины содержатся (рассказ сопровождается показом)*

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).

**Воспитатель.**

А теперь ребята давайте поиграем. Я  зачитаю стихи о продуктах. Если эти продукты полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»   А если о том, что для здоровья вредно, вы  молчите.

**Ход игры.**

*Дети вместе с воспитателем встают в круг, берутся за руки и под чтение стихов идут по кругу, если всё верно дети останавливаются, хлопают в ладоши и говорят: «Правильно, правильно совершенно верно», а если нет, дети останавливаются и молчат.*

**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, ребята, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, а ведь кукла Маша купила и нам витамины (воспитатель берёт корзину с яблоками и раздаёт их детям).

Приложение 6

**Конспект НОД во второй младшей группе**

**на тему «О пользе витаминов для**

**здоровья детей»**

Программные задачи:

- дать представление о том, какие продукты полезны и необходимы

человеку каждый день для здоровья, объяснить, в чём разница между вкусными и полезными продуктами;

- познакомить детей с понятием: витамины и значением витаминов в жизни человека;

- формировать представление о связи питания и образа жизни;

- воспитывать осознанное отношение к тому, что надо питаться

правильно для здоровья, есть полезные продукты, овощи и фрукты,

чтобы не болеть.

Материал: конверт с письмом и стихами Л. Зильберга, картинки с

изображением моркови и морковного сока, апельсинов, лимонов,

киви, шиповника, чёрного хлеба, овсяной каши, рыбьего жира, молока, творога, торта, чипсов, конфет, пепси-колы.

Ход:

В дверь кто-то стучится. Открываю дверь. Почтальон даёт конверт

воспитателю, говорит: «Это вам».

- Спасибо, почтальон. Ребята, почтальон принёс нам конверт. В

конверте письмо от мальчика Вовы, сейчас я вам его прочитаю.

- Здравствуйте, ребята! Это вам пишет мальчик Вова. Я пишу вам из больницы. Мне дома стало плохо: закружилась голова, заболел живот. Мама вызвала скорую помощь. Приехал врач. Он осмотрел меня и увёз в больницу. Доктор говорит, чтобы выздороветь, мне нужно правильно питаться. Я люблю есть торт, чипсы, конфеты, пить пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров.

- Дети, как вы думает, если Вова будет есть торт, чипсы, конфеты, то он поправится, станет здоровым?

Ответы детей.

А почему? Чтобы расти и развиваться, быть здоровым, нельзя есть, что ест Вова. Продукты - конфеты, торт, чипсы - хотя и вкусные, но не полезные, и даже вредные для здоровья, если их есть часто, каждый день. В пищу надо употреблять разнообразные полезные продукты.

В продуктах есть очень важные для здоровья вещества, которые

называют витаминами. В полезных продуктах - овощах, фруктах,

молоке, чёрном хлебе много разных витаминов. Главные из них – это: витамины А, В, С и Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать главному нашему органу -

сердцу. Его много в овощах, молоке, сыре, орехах.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.

Его много в киви, шиповнике, апельсинах и лимонах.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Дети, а как вы думаете, зарядка важна для хорошего здоровья?

Ответы детей……….

Да, ребята, человек, который каждый день делает зарядку, чувствует себя бодрым и здоровым. Давайте и мы сделаем зарядку.

Физкультминутка «Зарядка»

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем, дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаём и ничуть не устаём!

Повторяем 2 -3 раза.

- А ещё в конверте почтальон приёс нам стихи о витаминах и

продуктах, в которых они содержатся. Послушайте.

1. Никогда не унываю, и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

2. Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую и ли сок морковный пьёт.

3. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам и не только по утрам.

4. От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он. (Л. Зильберг).

- Какие же продукты мы посоветуем есть мальчику Вове, чтобы

побыстрее выздороветь?

 Обобщить ответы детей.

Вечером мы с вами напишем Вове письмо с нашими советами.

- А теперь давайте поиграем в игру «Полезные продукты».

Игра «Полезные продукты»

Среди продуктов, находящихся на столе, дети по очереди выбирают один и говорят, чем он полезен (с помощью воспитателя).

- Ребята, о чём вы сегодня узнали? Да, вы много узнали о полезных

продуктах и витаминах. Я думаю, что вы хотите быть здоровыми и

поэтому будете есть только полезные продукты, овощи и фрукты, где много витаминов.

Приложение 7

**Сценарий спортивного развлечения для младших групп**

**«С витаминами дружи»**

**Цель:** закрепить с детьми пользу витаминов в овощах и фруктах.

**Задачи:**

1. Привлечь детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.

*2*. Развивать интерес к спортивный играм, укреплять здоровье детей.

3. Развивать быстроту, ловкость, умение самостоятельно выполнять задание.

4. Воспитывать коллективизм, умение играть в команде, сопереживать.

**Оборудование:** 2 мяча, 2 обруча, кубики, маленькие мячики, большая корзина, 2 маленькие корзины, 2 киндер- яйца, 2 ложки, туннель, 2 ведерка.

 Ход мероприятия:

*Под веселую, бодрую музыку дети входят в зал.*

ВЕДУЩАЯ:    Все знают, как полезны витамины,
                          Все дети очень дружат с ними.
                          А в каких продуктах витамины бывают,
                          Ребята, дружно сейчас скажут!

*Дети перечисляют продукты, в которых есть витамины.*
ВЕДУЩАЯ: Отлично, это вы знаете. Очень хорошо, а раз вы все знаете, будем играть!
1-й ребенок:

Чтоб с болезнями не знаться,

К докторам не обращаться,

Чтобы сильным стать и смелым

Быстрым, ловким и умелым,

Надо с детства закаляться

И зарядкой заниматься.

Физкультуру всем любить

И со спортом в дружбе быть.

Ведущий:

Быть здоровым, это значит не болеть, заниматься спортом, закаляться. А еще не сидеть на месте, чаще двигаться. Чтоб не знали сегодня усталости и доставили много радости! Желаю успеха всем участникам в предстоящих соревнованиях и, но прежде чем начать соревнования, проведем разминку.

***Разминка «Вечный двигатель»*** *(выполняется комплекс ОРУ под песню «Вечный двигатель» муз. А. Пинегина, сл. А. Усачева)*

*В зал входит Неболейка.*

Неболейка: Здравствуйте, ребята! Все здоровы? Никто не чихает? Отлично! Я слышал, что у вас витаминный праздник. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах.

**Подвижная игра « Фрукты – овощи».**

Доктор называет фрукты – дети поднимают руки, овощи – приседают.

Неболейка: Молодцы, все верно отгадали!
У меня арбуз большой,
Превратился в мячик он,

Поиграть он с вами хочет,

И в кружок  всех встать вас просит!!!

**Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч».**

Я вижу, что у вас большой запас сил, бодрости и выносливости. А вы знаете, что в здоровой пище содержатся витамины — полезные питательные вещества. Они такие маленькие, что мы их даже не видим. Но они необходимы нашему организму. А вы с ними знакомы? Как, еще нет? Это же мои самые лучшие друзья. Встречайте!

Входят четыре ребенка – Витамины, в руках у них круги желтого цвета с маркировкой А, В, С, D. Витамины рассказывают о себе:

Витамин А: Я- витамин А. Меня можно встретить в молочных продуктах,  моркови,  салате,  икре. Я нужен для хорошего зрения.

Витамин В:- я – витамин В. Меня можно найти в черном хлебе, кашах, молоке, сыре, яйцах. Я делаю человека бодрым, сильным, укрепляю нервную систему.

Витамин С:- Я – витамин С. Я нахожусь почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах: шиповнике, лимоне, капусте, луке. Если вы простудились – немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин D:- Я витамин D. Я редкий, но, пожалуй, самый важный витамин. Меня можно найти в сливочном масле, яйце, говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Я необходим вам для хорошего роста, красивых, здоровых и крепких зубов.

Неболейка: — Спасибо, витамины. Мы с ребятами никогда не забудем о вас, и обязательно будем употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.  А еще полезные продукты помогают бороться с болезнями, укрепляют защитные силы организма.  Догадайтесь, ребята, о каком полезном продукте эта загадка?

Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, тот слезы проливает (ответы детей)

Правильно, лук. Когда мы чистим лук, у нас на глазах выступают слезы.  Это — летучие вещества – эфирные масла, которые защищают растение, а так же помогают человеку защищаться от микробов, убивают вредные бактерии вокруг нас.  А еще лук – полезная и вкусная приправа к разным кушаньям. Давайте и на нашем огороде посадим такой полезный лук.

***Эстафета «Посадка лука»****(С ведерком в котором лежит желтый маленький мяч- «луковица» добежать до обруча- «огорода», положить мяч в обруч- «посадить лук», вернуться с пустым ведерком на старт, передать его следующему участнику. Тот бежит до «луковицы», кладет его в ведро и продолжает эстафету).*

***Игра «Собери витамины».****(Собрать в корзину маленькие цветные мячики и кубики - «витамины»).*

ВЕДУЩАЯ: Неболейка,  ребята  хотят еще с тобой  поиграть.

Неболейка: Весело мне с вами, ребята! Еще поиграем?

Отгадайте-ка загадку:

Кислое и сладкое

С кожицею гладкою

Сочное, душистое

С мякотью лучистою.

Людям всем полезно

Лечит от болезней!

Даже птичкам зябликам

Вкусно. Это ж… (яблоко)

**Эстафета «Кто быстрей соберет в корзину яблоки».**

2-й ребенок:

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

3-й ребенок:

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Неболейка: В следующем конкурсе вам ребята нужно быть внимательными, если еда полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».
**Словесная игра «Да и Нет».**Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда-
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)
ВЕДУЩАЯ: Молодцы, ребята! Ну а теперь будем танцевать. Выходите не ленитесь, дружно вместе веселитесь!!!
*ТАНЕЦ ПО ПОКАЗУ (ведущая показывает движения, дети повторяют)*

ВЕДУЩАЯ: Неболейка, ребята наверняка знают, что витамины бывают не только в овощах и фруктах. А где еще? *(ответы детей)*Правильно! А в каком продукте есть белок и желток? Конечно же, это яйцо. Вот и поиграем в игру "Перенеси яйцо в ложке"!

**Эстафета «Пронеси яйцо в ложке».** *По команде ведущего под музыку участники по очереди бегут с киндер яйцом в ложке до отметки, оббегают ее, возвращаются, предают ложку следующему.*
**Игра «Туннель».**Дети на четвереньках ползут через туннель.

**Эстафета «Передача мяча над головой».**(По сигналу дети передают мяч друг другу над головой. Последний бежит вперед).

Ведущий: Ну, вот и закончились наши соревнования.

А теперь на прощанье вам, ребята, наш наказ:

4-й ребенок: Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень

Ешьте витамины каждый день!

5-й ребенок: Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

6-й ребенок: Витамины - это жизнь!

С ними нужно всем дружить!

7-й ребенок: У тебя болезней нет!

Дам тебе такой совет:

Витамины потребляй

И здоровье прибавляй!

8-й ребенок: Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А, В, С!

Неболейка: Парни просто удальцы!
Девочки - красавицы!
С любой болезнью справитесь.
А мне идти уже пора,
До свиданья, детвора!

Примите от меня в подарок корзину с очень полезными и богатыми витаминами фруктами — яблоками.  Кушайте на здоровье! До свидания.

Дети под песню «Фруктовый сад» С. Меньшекова уходят в группу.