**Развлечение на тему: «Наш друг Витаминка»**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята! Я рада вас приветствовать. А собрались мы сегодня не просто так! Мне сегодня сообщили по телефону, что наш детский сад очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка. Слышите, а наш гость уже идет. Появляется удивленный Сладкоежка.

**Сладкоежка:** Ой, а что это вы здесь собрались? Почему меня не позвали?

**Воспитатель:** Извините уважаемый, а вы кто?

**Сладкоежка:** Кто, кто. Не узнали, что ли? Сладкоежка! Люблю конфетки, мармеладки, лимонад, жвачки, шоколадки. Терпеть не могу я молочную кашу, котлеты, сметану и запеканку!

**Воспитатель:** Ой, Сладкоежка! Да как же так можно питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

**Сладкоежка:** Да как же забочусь. Питаюсь я отлично! На завтрак- большая плитка шоколада, в обед съедаю килограмм мармелада, а ужин самый полезный и вкусный- тортик с зефиром самый искусный!

**Воспитатель:** И это ты называешь заботой о своем здоровье? Да разве это правильное питание?

**Сладкоежка:** Конечно правильное! Я сам себе придумал такое меню.

**Воспитатель:** Вот придет к нам в гости Витаминка, она то тебе и расскажет о правильном питании. Кстати, что-то задерживается наша гостья. Сладкоежка, а ты не встречал Витаминку? Мы ждем ее на наш праздник.

**Сладкоежка:** Нет не видел никого. Что-то я проголодался, пойду конфетками перекушу.

*Сладкоежка уходит.*

**Воспитатель:** Слышите, ребята, кто-то песенку поет. *Входит веселая Витаминка*.

**Воспитатель:** Это же Витаминка! Здравствуй Витаминка! А мы уже давно собрались, а тебя все нет!

**Витаминка:** Извините ребята. Я занималась в спортивном зале, и так увлеклась, что совсем забыла про время. А вы ребята спортом занимаетесь? **Дети**: Да!

**Витаминка**: А гимнастику по утрам делаете? **Дети:** Да!

**Витаминка:** А физкультуру любите? **Дети**: Да!

**Витаминка:** Тогда предлагаю поиграть в игру. *Дети собираются в круг. Витаминка проводит физкультминутку:*

Мы не будем торопиться, разминая поясницу. Мы не будем торопиться. Вправо, влево повернись

На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны).

Чтобы стать еще умнее, мы слегка покрутим шеей. Раз и два, раз и два. Закружилась голова. (Вращение головой в стороны). Раз- два-три-четыре-пять, ноги надо нам размять. (приседания).

Напоследок, всем известно, как всегда ходьба на месте (ходьба на месте).

От разминки польза есть? Что ж пора на место сесть. (Дети садятся)

**Воспитатель**: Молодцы ребята. Витаминка какую ты интересную игру с ребятами провела, веселая у нас Витаминка, правда ребята! **Дети**: Да

**Витаминка**: Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, Ц.

-Друзья мои, а вы витамины принимаете? Какие? **Дети**: Да

*Заходит Сладкоежка, стонет и держится за живот*

**Сладкоежка**: Ой, ой, ой! Как же болит живот!

**Воспитатель:** Что случилось, Сладкоежка, конфет переел?

**Сладкоежка**: Переел немножко…

**Воспитатель**: А сколько же ты их съела. Одну. Две?

**Сладкоежка**: Целую коробку шоколадных конфет…

**Витаминка**: Да разве можно есть столько сладостей? Ребята, а вы как думаете? (Обращается к детям). **Дети**: Нет!

**Витаминка:** Давайте расскажем Сладкоежке, почему нельзя есть так много сладостей. *Ответы детей.*

**Витаминка:** Расскажу я вам друзья про полезные продукты, и про пользу витаминов что для нас необходимы! Где же витамин А найти? Чтобы видеть и расти, и морковь, и абрикосы витамины в себе носят. А еще в свекле и дыне, в петрушке, тыкве и капусте. Предлагаю пальцем нарисовать в воздухе букву А.

Витамином Б богаты орехи, злаки и бананы, рис, изюм, горох и рыба, печень, яйца, сыр, творог. Витамин Б необходим для пищеварения и хорошей работе головы. Давайте нарисуем пальцем в воздухе букву Б.

Запомнил Сладкоежка, какие продукты нужно кушать, чтобы живот не болел. О пользе витаминов забывать не стоит.

**Сладкоежка**: Ага, понял. Одними конфетами здоров не будешь. *Сладкоежка громко чихает.*

**Воспитатель**: А что это ты, Сладкоежка чихаешь? Наверное, витамин Ц не принимаешь? Апельсин, лимон, чеснок быть здоровым помогут, дружок!

**Витаминка**: А еще очень много витамина Ц в черной смородине, шиповнике, капусте, луке, шпинате, редиске, укропе, клюкве.

**Сладкоежка**: Апельсины я люблю, и болеть я не хочу, буду чай с лимоном пить, в суп чеснок и лук крошить!

**Витаминка**: А теперь хочу спросить у детей, а какие вы витамины любите? *Ответы детей*

**Воспитатель**: Видишь Сладкоежка, даже дети знают о полезных продуктах. Витаминка, порадовали тебя ответы наших детей?

**Витаминка**: Молодцы ваши ребята порадовали они меня. Много полезных продуктов вы знаете, правильно их употребляете. С вами теперь поиграть хотим, чтоб о пользе витаминов больше узнать.

**Воспитатель**: Много нового мы о витаминах узнали, а теперь давайте поиграем.

**1 эстафета «Перенеси предмет**» Дети делятся на две команды. Перед командами стоит стол, на котором лежат муляжи продуктов питания. Напротив, команд сидят Сладкоежка и Витаминка с корзинками. Задача игроков перенести Витаминке в корзину полезные продукты, а Сладкоежке вредные продукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**2 эстафета «Витаминный теннис»**

**Воспитатель**: Давайте вспомним, какой витамин содержится в яйце? (витамин Б). Задача эстафеты перенести мяч (яйцо) с помощью теннисной ракетки(ложки) до корзин, которые находятся в руках у наших героев. Когда мяч оказывается в корзине, участник возвращается на свое место и передает ракетку следующему участнику. Мяч (яйцо) нельзя ронять. Команда. Которая справится с заданием быстрее, выигрывает.

**3 эстафета «Спортсмены»**

Чтобы быть здоровым, необходимо укреплять свой организм не только витаминами, но и заниматься спортом. И сейчас мы проверим, какая команда самая спортивная. Напротив, команд стоят кегли. У каждого ребенка в руках мяч. Ребенок с помощью палки катит маленький мяч, оббегает кеглю, возвращается на место, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая справится быстрее.

Сладкоежка и Витаминка объявляют итоги эстафет. Команды награждаются.

**Воспитатель**: Обе команды показали себя быстрыми, ловкими и смышлеными. Вы великолепно справились с заданиями.

**Сладкоежка**: Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым- не стоит есть чипсы и пить кока-колу, съешь яблоки, сливы, лимон, апельсины. Во фруктах и в ягодах есть витамины.

**Витаминка**: Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной-помогут не чипсы, а те витамины, что в ягодах, фруктах живут, в овощах, в сырах, в творогах, в молоке и борщах.

**Воспитатель**: Всем нравится сочную, спелую грушу, клубнику, чернику, смородину кушать. В различных продуктах- от рыб до малины, для жизни важнейшие есть витамины. Вот и подошел к концу наш праздник, и мы надеемся, ребята, что вы узнали много нового и полезного.

**Витаминка:** До новых встреч друзья!

**Сладкоежка**: До свидания ребята!

