

МБДОУ «Шульгинский детский сад №3»

# *Витаминиада*

*сценарий праздника  
для детей дошкольного возраста и родителей*



**Подготовила:  
воспитатель старшей группы  
Плетнёва Е.Ю.**

2013 год

### **Цели:**

- формирование у детей и взрослых потребности в здоровом образе жизни и рациональном питании;
- расширение и закрепление знаний о влиянии витаминов на здоровье человека;
- укрепление связей дошкольного учреждения с семьей.

### **Предварительная работа:**

- консультация для родителей на тему «Витамины - незаменимые компоненты питания»;
- беседы с детьми «Что такое витамины»;
- организация выставки литературы для самостоятельного изучения, выставки совместных поделок из овощей и фруктов;
- оформление наглядной информации о витаминах А, В, С, D;
- плакатов с изображением продуктов питания, в которых содержатся нужные для организма человека витамины;
- разучивание частушек с детьми.

**Оборудование:** ватман, краски, фломастеры, цветная бумага, ручки, карандаши; плакаты, картинки с изображением полезных продуктов и витаминов, эмблемы для участников; костюмы для детей-фруктов.

*(В зал под веселую музыку входят две команды (по 2 ребенка и 2 родителя) и рассаживаются за двумя столами лицом к зрителям - детям и родителям младшей группы и жюри.*

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие гости! Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. А с каким настроением вы пришли сегодня на праздник?

**Ответы:** С хорошим, весёлым.

Все мы знаем, что одной из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Важнейший жизненно необходимый компонент здорового питания - витамины. Сегодня мы с вами поговорим о витаминах и их роли в жизни человека.

Об этом вам сейчас расскажет медицинский работник :

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным... Откуда же берутся витаминны? В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы существуют везде и всюду. Многие из этих мельчайших существ и начинабт изготовление витаминов, обогащаяими почву и воздух. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям источниками витаминов. Много витаминов содержится в молоке и молочных продуктах,

черном хлебе, печени, яйцах, икре.

Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым мамам и папам, и стареньким бабушкам и дедушкам

Уважаемые участники, приглашаю вас занять свои места. Первый наш конкурс - представление.

### **Конкурс «Представление»**

*Команды по очереди в течение 5 минут сообщают свое название, девиз и демонстрируют эмблемы, оформленные заранее в качестве домашнего задания. Конкурс оценивается по 3-балльной шкале.*

#### ***Команда «Смородинка»:***

Вот веселый детский сад,  
В нем смородины отряд.  
А смородина красна,  
Витаминами полна.

#### ***Команда «Кукурузинка»:***

Мы - витамины, мы - работники,  
Здоровью вашему помощники!

**Ведущий:** Мы рады приветствовать наши команды «Смородинку» и «Кукурузинку». А теперь я объявляю второй конкурс - викторина «Угадай витамины».

### **Викторина «Угадай витамины»**

*Команды по очереди отвечают на вопросы ведущего. Соревнование оценивается по 5-балльной шкале.*

**Ведущий:** Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, улучшает состояние кожи.

Команда «Смородинка»: Витамин А.

**Ведущий:** Этот витамин повышает сопротивляемость инфекциям, отвечает за поступление и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы и кости.

Команда «Кукурузинка»: Витамин С.

**Ведущий:** Этот жирорастворимый витамин необходим для утилизации кальция и фосфора в желудочно-кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей и зубов у детей, а также для профилактики и лечения остеопороза.

Команда «Смородинка»: Витамин D.

**Ведущий:** Этот витамин - антиоксидант - имеет большое значение для предотвращения развития сердечно-сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, улучшает состояние кожи, активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения.

Команда «Кукурузинка»: Витамин E.

**Ведущий:** Какой основной витамин содержится в этих овощах и ягодах: черной смородине, шиповнике, апельсинах, красном перце, помидорах, клюкве, капусте, зеленом луке?

Команда «Смородинка»: Витамин С.

**Ведущий:** Какой основной витамин содержится в этих продуктах: ржаном хлебе, салате, моркови, картофеле, дрожжах?

Команда «Кукурузинка»: Витамин В.

**Ведущий:** Какой основной витамин содержится в этих продуктах: яичном желтке, подсолнечном масле, говяжьей и тресковой печени, арахисе, облепихе, шиповнике, черноплодной рябине?

Команда «Смородинка»: Витамин Е.

**Ведущий:** Какой основной витамин содержится в этих продуктах: моркови, сливочном масле, молоке, яйцах, рыбьем жире, горохе, капусте, щавеле?

Команда «Кукурузинка»: Витамин А.

**Ведущий:** В каком из продуктов питания самые разнообразные витамины представлены в наибольшем количестве: в хлебе, свежей капусте, печени, молоке?

Команда «Смородинка»: В печени.

**Ведущий:** Какой из витаминов А, D, Е или В вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей?

Команда «Кукурузинка»: Витамин D.

**Ведущий:** Какой из перечисленных витаминов водорастворимый: А, В, D, К?

Команда «Смородинка»: Витамин В.

**Ведущий:** Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нем витамин С: сварить, пожарить, запечь в кожуре?

Команда «Кукурузинка»: Запечь в кожуре.

**Ведущий:** Совершенно верно. Вы блистательно справились с вопросами викторины. Объявляю следующий конкурс - конкурс рекламных плакатов!

Конкурс рекламных плакатов

Каждая команда должна придумать плакат на тему «Ешьте овощи и фрукты - витаминные продукты!». Конкурс оценивается по 5-балльной шкале.

**Ведущий:** Пока команды выполняют задание, мы с вами, уважаемые гости, поиграем в игру «Укрась баночку». На столах разложены цветная бумага, ножницы, клей, заготовки овощей и фруктов, которые помогут вам творчески подойти к украшению обыкновенной баночки.

*(После презентации украшенных баночек участники конкурса демонстрируют свои плакаты.)*

**Команда «Смородинка» (рекламируют витамин С):**

Я веселый витамин,

Не могу я быть один.

У меня полно друзей!

С нами дети здоровей.

Земляничку ты сорвешь - В ягоде меня найдешь.

Я в смородине, капусте,  
В чесноке живу и в луке.  
Витаминная еда  
Даст здоровье навсегда!

**Команда «Кукурузинка»** (*рекламируют витамин А*):

Я веселый витамин,  
Не могу я быть один.  
У меня полно друзей!  
С нами дети здоровей.  
Хлеб, яйцо, творог и сыр,  
Мясо, молоко, кефир,  
В кукурузе тоже я.  
Много пользы от меня!  
Буду с вами я дружить,  
Вместе веселее жить!  
Будем нервы укреплять,  
Прыгать, бегать и скакать!

**Ведущий:** Благодаря вашим плакатам теперь мы все знаем о витаминах С и А. Объявляю четвертый конкурс - «Частушки».

**Конкурс «Частушки»**

*Обе команды поочередно исполняют частушки. Конкурс оценивается по 4-балльной шкале.*

**Команда «Сморозинка»**

1й ребенок: Знает каждая старушка-  
В огороде есть петрушка!  
Станут с ней вкуснее во сто крат  
Суп, окрошка и салат.

2й ребенок: Кто разлегся среди грядки,  
Кто играть не любит в прятки?  
Ох, Емеля-простачок - Белобокий кабачок.

3й ребенок: Спит на грядке под листом,  
Да еще храпит притом,  
Видит пятый сладкий сон  
Лежебока патиссон.

**Команда «Кукурузинка»**

1й ребенок: У томата-толстяка  
Аппетитные бока.  
Скушать его, что ли,  
Просто так без соли?

2й ребенок: Редька пусть на вкус горька,  
Но внутри бела, крепка.  
Все на терке ее трут,  
Тем, кто заболел, дают.

3й ребенок: Кто положит перец в рот -  
Тотчас губы обожжет!  
Пылкий, острый, как горчица,  
Но в приправе пригодится.

**Ведущий:** Веселые частушки исполнили участники команд. А теперь наш пятый конкурс - «Подберите картинку».

Каждая команда получает карточку с витамином. На столе разложены картинки с изображением овощей, фруктов, продуктов, в которых находится нужный витамин. Участникам команд нужно как можно быстрее определить, где содержится тот или иной витамин. Конкурс оценивается по 3-балльной шкале.

**Ведущий:** Наши конкурсные соревнования завершились. Попросим жюри подвести итоги «Витаминиады» по всем пяти конкурсам.

*Жюри объявляет итоги. Победителей и участников угощают витаминами.*

*Под веселую музыку появляется Витаминка, за ней дети, одетые в костюмы фруктов. Все выстраиваются в ряд.*

Яблоко: Я - яблочко наливное, Круглое, золотое,  
Железом богатое,  
И кислое, и сладкое.

Груша: Я - спелая грушка -  
Яблочку подружка.  
Меня любят очень дети,  
Я сочнее всех на свете.

Вишня: Я - маленькая вишня,  
Хоть ростом и не вышла, Кровь я очищаю,  
Здоровье укрепляю.

Апельсин: Помогает от простуды Апельсинчик, вот и он!  
Все микробы убегают,  
А догонит их лимон.

Слива: Я - слива, очень красива!  
Ну, попробуйте меня:  
И полезна, и вкусна.

Клубничка: Я - клубничка-невеличка,  
На грядке ты меня найдешь,  
Очень вкусное варенье  
Впрок на зиму запасешь.

Витаминка: Встали фрукты дружно в ряд,  
Вместе мы - фруктовый сад!  
Чтоб здоровье укрепить,  
Нужно фрукты все любить!

*(Дети исполняют танец «Фруктовый сад» После танца Витаминка угощает всех фруктами.)*

Ведущий: Уважаемые участники команд и гости! Сегодня мы многое узнали о пользе витаминов, отыскали нужные для здоровья витамины в разных продуктах. Теперь ваша задача не забывать об этом и рассказывать своим друзьям и близким. На этом наше развлечение окончено.

До свидания!