Відділ освіти Новгород-Сіверської районної державної адміністрації
НВК «Дзвіночок» м. Новгорода – Сіверського

Щоб здоровим стати – треба вітаміни вживати

(Спортивна розвага для старшої групи)

Провела вихователь старшої групи
Семенцова Т.О.

2009

Мета. Розкрити дітям значення вітамінів та їхні корисні властивості для здоров'я людини; формувати пізнавальний інтерес до «природної аптеки». Уточнити і розширити знання дітей про овочі та фрукти. Активізувати словник: вітаміни, овочі, фрукти, корисні речовини, страви. Розвивати мовлення дітей, мислення, пам'ять, увагу. Виховувати естетичний смак, дбайливе ставлення до природи, бажання та уміння піклуватися про своє здоров'я.

Обладнання. «Чарівний мішечок», свіжі овочі та фрукти, картинки з зображенням овочів та фруктів, які виводять шкідливі речовини, шапочки-наголівнички для гри «Город-хоровод» («бурячок», «часничок», «помідор», «цибуля»), листя кропу та петрушки та наголівнички на кожну дитину, чай з шипшини.

Хід заняття

(Діти стають в коло, вітаються один з одним, погладжуючи руки).

Вихователь. Доброго вам здоров'я, любі діти.
«Доброго ранку» — мовлю за звичаєм.
«Доброго ранку» — кожному зичу я.
«Доброго дня» — вам, люди, бажаю.
«Вечором добрим» стрічних вітаю.
І усміхаються в відповідь люди,
Добрі слова ж бо для кожного любі.

Вихователь. Діти, ви так гарно привіталися, так дружно сказали один одному «Доброго дня», а це значить, що всі ми побажали, щоб день був хороший.

Вихователь.

Я сьогодні дуже рада
Познайомить вас, малята,
Із гостями дорогими,
Що дають нам вітаміни.
Всі дорослі знають й діти,
Щоб ніколи не хворіти,
Треба нам дружить завзято
Із городом, лісом й садом.

(Звучить українська мелодія, заходять господар саду й господиня городу (діти, одягнуті в українські народні костюми).

Господар і господиня. Доброго ранку, доброго вам здоров'я! Господар. Я — господар саду.

Господиня. А я — господиня городу. Ми прийшли до вас з країни вітамінів. Я впевнена, що дітки знають про моїх мешканців. Скажіть, будь ласка, малята, які рослини ростуть на городі? Назвіть їх. Що це ви назвали? *(Овочі)*

Господар. Я бачу, що діти люблять і поважають твоїх мешканців, але я впевнений, що і про моїх не забувають. Правда, діти? Скажіть, що росте в саду? (Фрукти). Назвіть фрукти (Яблука, груші..)

Господар. Нам дуже приємно, що ви знаєте про рослини, які ростуть на городі і в саду. Вони дуже смачні і корисні.

Вихователь. Чим вони корисні? *(Вітамінами)*. Вітаміни — це корисні речовини, які необхідні нашому організму. Коли людина їх не одержує у неї починаються різні хвороби. Вітаміни нам потрібні кожен день.

А якою стає людина, яка завжди вживає овочі та фрукти? *(Здоровою, веселою, у неї завжди будуть міцні зубки, рум'яні щічки).*

Вихователь. *(звертається до господаря і господині)*. Я бачу, ви прийшли до нас не з порожніми руками, а з торбинкою.

Господар і господиня. Так. це не звичайна, а «чарівна» торбинка. В ній багато корисних вітамінів, про які діти дізнаються, коли відгадають наші загадки.

Господиня. Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі. *(Морква*)

(Дитина знаходить на дотик в торбинці моркву).

Вихователь. Вітаміни, які містяться в моркві, поліпшують зір, роблять ваші щічки рум'яними, а вас усіх здоровенькими, А скажіть, хто ще полюбляє їсти моркву? *(Зайці, кролики)* Так, моркву люблять всі тварини, бо вона смачна й солодка. У корів та кіз, які їдять моркву, смачне й солодке молоко.

— Яку користь людині дають вітаміни, які знаходяться в моркві?

Господар.

М'ячик я смачненький, стиглий, червоненький.

Соком-медом як наллюсь — наливним тоді я звусь. *(Яблуко)*

(Дитина знаходить в торбинці на дотик яблуко. Розповідає, що це, де воно росте, якого воно кольору, форми, яке на смак).

Вихователь. Яблучка не тільки смачні, а й корисні. Вони виконують важливу роль при обміні речовин, у процесах травлення.

Хто ще любить поласувати яблучками?

Господиня. Росте вона на грядках, одежинка вся в латках. *(Капуста)*

(Дитина знаходить в торбинці капусту і розповідає: де вона росте, в якому вигляді її споживають, хто ще її любить їсти).

Вихователь. Капуста в усяких стравах корисна. їжте її, набирайтеся сили. Той, хто постійно вживає її буде сильним, міцним, стійким до хвороб. Сік лікує кашель, ангіну.

— Які хвороби лікують за допомогою листя капусти в народній медицині?

Господар. Що то за голова, що лише зуби та борода? *(Часник)*

(Дитина знаходить в торбинці часник і розповідає: де він росте, якого кольору, який він на смак).

Вихователь. Як ми використовували часничок, щоб не хворіти?

(Натирали часник і ним дихали, а потім ставили мисочки з часником в класі на шафи; вживали з їжею).

Вихователь. Хоч часничок і припікає язичок, але він вбиває всі мікроби, береже нас від хвороби. Часник чудово лікує нежить, зубний біль.

Господиня. Хто ховає у кущі наші супи і борщі? (*Картопля)*

(Дитина знаходить в торбинці картоплю і розповідає про неї: де росте, для чого потрібна, що з неї роблять).

Вихователь. Картоплю всі люблять їсти: і дорослі, й діти. Сиру, порізану кружальцями, картоплю прикладають до чола для зниження температури, сік вживають при болях у шлунку, а сиру терту картоплю прикладають при опіках. Вода, у якій варилася картопля, корисна для поливання квітів.

Які хвороби лікують картоплею в народній медицині?

Господар. Стоїть півень на рядках, у червоних чобітках. *(Буряк)*

(Дитина знаходить в торбинці буряк і розповідає про нього: де росте, для чого потрібний, які страви з нього готують).

Вихователь. Із молодого листя буряка корисний салат, сік буряка лікує головний біль, шматочки сирого буряка, прикладені до ясен, заспокоюють зубний біль. При нежиті потрібно закапувати в ніс дві-три краплі соку вареного буряка. А ще буряк поліпшує роботу печінки.

Господиня. Як на неї подивився, то сльозами залився. *(Цибуля)*

(Дитина знаходить в торбинці цибулю і розповідає про неї: де росте, для чого потрібна, чим корисна).

Вихователь. Так, цибулька корисна і в салатах, і в борщах. Не біда, що ніс щипає, зате всіх від грипу захищає. Цибуля має летючі речовини — фітонциди, які чудово вбивають усілякі мікроби, гоять рани. Наші прабабусі вішали жмуток цибулі та часнику в хаті над вхідними дверима. Цим самим вони відганяли зло від оселі. Ось ми і познайомилися з вітамінами. А зараз давайте запросимо господиню й господаря пограти з нами у гру «Город-хоровод».

(Діти одягають наголівнички).

Дидактична гра «Впізнай за смаком, впізнай за запахом».

(Звучить музика. Заходить дівчина-шипшина).

Вихователь. Діти, до нас завітала загадкова гостя. Зараз ми дізнаємося, хто вона.

Дівчина-шипшина.

Дуже прості в мене квіти,
Але ніжні, запашні.
Люблять бджоли їх і діти —
Колючки 'їх не страшні.
Восени, як скину листя,
Ягідками приберусь —
Кожна гілка, як в намисті.
Я шипшиною зовусь.

Вихователь. Ми дуже раді, що ти до нас завітала. Шипшина дуже корисна і потрібна для здоров'я людей.

Шипшина. Так. З листя, ягід роблять вітамінний чай, настій або відвар. З пелюсток шипшини готують варення. Вихователь. Настій шипшини у народній

медицині радять приймати при хворобах печінки, нирок, при головних болях. А ще шипшина корисна тим, що своїм корінням не дає дощам розмивати землю по схилах ярів, і захищає землю від різних хвороб. А взагалі рослини не тільки землю рятують, а й наш організм. Вони виводять шкідливі речовини з нашого організму. Чим яскравіші плоди рослини, тим краще рятують від радіації. Це червоні та жовті плоди.

Вихователь. А також допомагають зберегти здоров'я рослини темно-синього чи фіолетового кольору. Назвіть і покажіть ці плоди. *(Ягоди чорної смородини, чорної бузини, чорниці, ожини, сливи, виноград, буряки, червона капуста*). Тепер, діти, ви знаєте, як нам потрібні дари садів, полів і лісів. Але для того, щоб у рослинах було багато вітамінів, про них треба піклуватися і в саду, і на городі.

— Як треба допомагати рослинам в літню спеку*? (Поливати)*

А коли на грядках з рослинами з'являються небажані сусіди (бур 'ян), як ми можемо допомогти рослинам?

А ще ми повинні берегти дерева та кущі, не ламати гілок і не давати другим це робити. Бережіть і піклуйтеся про все, що дає нам земля.

Діти, давайте ми з вами приготуємо і пригостимо наших гостей смачним салатом. *Загадка.*

Я — салатик вітамінний,
І на смак я теж відмінний.
Бурячок і огірок,
Капустинка і морквинка,
Квасолинка й картоплинка —
Все змішалось у мені.
Пригощайтесь на здоров'я!
Відгадайте, друзі, хто я?
А це зовсім не секрет:
Я салатик ... (вінегрет).

Вихователь. Які овочі нам потрібні для цієї страви? (Буряк, картопля, морква, капуста, цибуля, огірок, квасоля)

Підсумок