**Сценарий дня здоровья в группе №1 для детей с НОДА**

**МАДОУ д/с №119 г. Калининграда**

**«Полезные продукты – овощи и фрукты»**

**Цель:** формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* Воспитывать у детей привычку ведения здорового образа жизни.
* Познакомить детей с понятием «витамины», главными источниками витаминов – фруктами, овощами и их значением для организма.
* Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
* Поддерживать познавательный интерес детей по теме здоровья.
* Развивать и обогащать словарный запас по теме.

 ***(В группу входит доктор Пилюлькин со своей помощницей медсестрой Ксюшей)***

Пилюлькин:

Здравствуйте, здравствуйте! Какие вы все веселые, а здоровые ли?

*(Ответы детей)*

Пилюлькин:

Я должен это проверить сам.

*(Доктор начинает обход. Действует по тексту.)*

Сейчас я погляжу из-под очков

На кончик ваших язычков.

У кого живот болит?

У кого аппендицит?

Каждый раз перед едой фрукты моете водой?

Все дышите! Не дышите! Все в порядке, отдохните!

Руки дружно поднимите. Превосходно! Опустите.

Пилюлькин:

Да, доволен я осмотром. Здоровы, действительно. Сегодня мы с моей помощницей пришили к вам не просто так, а целью поговорить о том, как сохранить свое здоровье. Сейчас мы Ксюшей пропоём об этом веселые частушки.

*(Доктор Пилюлькин и медсестра Ксюша поют частушки)*

Медсестра:

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

Пилюлькин:

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся–

Позабудешь докторов.

Медсестра:

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Пилюлькин:

Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут.
Все болезни и простуды
Перед ними отойдут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Пилюлькин:

Посмотрите ребята сколько мы принесли вам полезных овощей и фруктов. Поскорее надевайте фартуки и колпачки и садитесь за стол.

*(на стол помещают блюдо с муляжами овощей и фруктов)*

Пилюлькин:

Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за
деньги или получить в подарок. Люди укрепляют или разрушают то, что дано природой.
Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное Питание. А для
правильного питания нужны … полезные продукты.
Сегодня мы будем говорить об овощах и фруктах, об их пользе для человека.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С ранних юных лет уметь!

Ребята, как вы думаете полезны ли овощи и фрукты для организма человека?

- Для чего они нужны нашему организму? А сейчас давайте с вами поиграем.

**Проводится игра «Доскажи словечко».**

*(После каждого отгаданного овоща или фрукта дети обследуют его говорят, чем он может быть полезен)*

Пилюлькин:

На высокой ветке зреет,
Словно лампочка желтеет,
И блестит как после душа.
Ну, конечно, это ... (груша).
Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его ... (лимон).
Гнутся ветки до земли.
Что же мы на них нашли?
Листья будто шапочки,
А под ними ... (яблочки).
С виду он, как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый ... (апельсин).

Пушистый и зеленый хвост

На грядках горделиво рос.

Ухватился Ваня ловко –

– Вылезай скорей... (морковка)

Круглолица, белолица,

Любит вдоволь пить водицу.

У нее листочки с хрустом,

А зовут её... (капуста)

Пилюлькин:

Что содержится во всех овощах и фруктах? Чем они так полезны? (Витамины.)

Слово «витамин» придумал американский учёный Казимир Функ. Он открыл новое
вещество (амин) – жизненно необходимое человеку. Соединив слово «вита» – жизнь и
слово «амин» – получилось – «витамин» – вещество, необходимое для поддержания
здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому
их нужно постоянно пополнять.
Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны
быть в рационе регулярно.

Медсестра:

Доктор, а теперь я предлагаю всем вымыть руки и приготовить витаминный фруктовый салат.

*(дети моют руки и вместе со взрослыми готовят салат из фруктов)*

**Проводится игра «Витаминки»**

*(на воздушных шарах написаны названия* ***витаминов****, дети должны все шары перенести в корзину, на другую сторону группы)*

Пилюлькин:

 Молодцы! Все справились с заданием.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

В мире нет рецепта лучше:

Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье,

В магазине не купить!

**Герои прощаются и уходят**