

«ВИТАМИННАЯ ЯРМАРКА»

Любченко Н.И.,

*инструктор по физкультуре МБДОУ д/с №1 «Родничок»,
г. Карасук Новосибирской области*

Пояснительная записка.

В нашем ДОУ сложилась традиция проведения различных мероприятий с сотрудниками, посвященных темам здоровья.

***Цель** – повысить профессиональный уровень педагогов в области здоровьесбережения. На таких тематических вечерах наши коллеги узнают для себя много полезной и интересной информации, которую потом используют в работе с детьми. Мероприятия проводятся один раз в квартал. Организует их инструктор по физической культуре. С педагогами проводятся игры, упражнения, разыгрываются сценки, предлагаются загадки, различные полезные советы по формированию привычки здорового образа жизни и многое другое. Весь коллектив принимает активное участие, все довольны.*

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Зал празднично оформлен, на стене – надпись «Витаминная ярмарка», на боковой стене – «Овощи, ягоды и фрукты – веселые продукты!». Оформлен витаминный стол для дегустации – приготовлены всевозможные блюда из овощей, ягод и фруктов. Подготовлены пособия и инвентарь для игр, конкурсов, викторин, сенок и т.п.



Звучит русская народная песня «Ярмарка».

Инструктор по ФИЗО. Сегодня наш праздник обещает быть неплох! Я расскажу вам обо всем, мы вместе поиграем и споем. А девиз у нас таков:

«Крепким будь и будь здоров!»

Рада всех видеть сегодня у нас, полезная дегустация будет радовать вас! Чтоб не грустить и от души веселиться, всем вместе сегодня придется потрудиться. Сегодня у нас один господин! Главный, сегодня, друзья, **ВИТАМИН!** Ярмарка наша поможет узнать, где и какой витамин лучше взять, что лучше есть и напиток какой, лучше всего нам подходит с тобой!

Выход витаминов.

И. по ФИЗО. Познакомьтесь! Витамины А, В, С и Д.

Витамины (кланяются). Нынче мы в страну Здоровья все подскажем путь тебе!

Витамин А. Чтобы были вы красивы!

Витамин В. Чтобы не было плаксивых!

Витамин С. Чтоб в руках любое дело ладно спорилось, умело!

Витамин Д. Чтобы громче пелись песни, чтобы всем было интересней!



Витамины поют на мелодию «Песенка трех поросят».

Витамин А. (поет) Я веселый витамин, не могу я быть один, у меня полно друзей, с нами дети здоровей! Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья. Я в морковке, в чесноке, в рыбе я и в молоке. Съешь меня – и подрастешь, я для зрения хорош!

И. по ФИЗО. Вы поняли, чем полезен витамин А? (ответы)

Витамин В. (поет) 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 играть!

И. по ФИЗО. Вы поняли, чем полезен витамин В? (ответы)

Витамин С. *(поет)* Я веселый витамин, не могу я быть один, у меня полно друзей, с нами дети здоровей! Землянику ты сорвешь – в ягоде меня найдешь. Я - в смородине, в капусте, в чесноке живу и в луке. Витаминная еда даст здоровье навсегда!

И. по ФИЗО. Вы поняли, чем полезен витамин С? (ответы) Чтобы росли мы с вами без изъянов, кости чтоб были крепки и надежны, без Д -витамина жить не возможно!

Витамин Д. *(поет)* Я веселый витамин, не могу я быть один, у меня полно друзей, с нами дети здоровей! Тот, кто рыбу, мясо ест – тот силен, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом – атлетом будешь. И дружи всегда, везде с витамином славным Д!

И. по ФИЗО. Вы поняли, чем полезен витамин С? (ответы)

Витамины *(вместе).* Вы все о нас узнали, что хотели? Тогда мы с вами прощаемся! *(поют на мелодию из кинофильма «Высота»)*

Мы витамины, мы работники, среди нас таблеток горьких нет – как нет. Здоровью вашему помощники, мы всем ребятам шлем привет. Ищите нас в салатах, ягодах, в компотах, соках, овощах, да – да! Вы подрастайте, детки, крепкими и не болейте никогда! Никогда! *(витамины уходят)*

И. по ФИЗО. Кто из вас знает, что означает слово «витамин» и кто придумал это слово? *(Слово «витамин» придумал польский 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.)*

И. по ФИЗО. А сейчас – оздоровительная минутка.

Игра «ВЕРШКИ И КОРЕШКИ» *(все становятся в круг)*

Если мы едим подземные части продуктов, то надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх *(картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, перец, укроп, капуста и т.д.)*

И. по ФИЗО. Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи. И пользу овощей заметили уже тогда. Есть много пословиц и поговорок об овощах. Вот некоторые из них:

Лук – от семи недуг.

Лук да капуста лихого не допустят.

Обед без овощей – праздник без музыки.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Овощи – кладовая здоровья.

И. по ФИЗО. Действительно, все овощи полезны.

Что же общего у всех овощей и фруктов? *(Витамины.)*

Витамины – просто чудо! Сколько радости несут. Все болезни и простуды перед ними отойдут. Вот поэтому всегда для нашего здоровья полноценная еда – важнейшее условие! Без витаминов жить нельзя! Они надёжные друзья!

Игра-дегустация «ОПРЕДЕЛИ ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНО БЛЮДО»

(участникам предлагают с закрытыми глазами, на вкус определить все составляющие витаминных блюд на дегустационном столе)



ПСИХОГИМНАСТИКА

Цель: выражение психоэмоционального и психофизического состояния.

Представьте, что вы пробуете на вкус кислый лимон, сладкий виноград, очень горячее запеченное яблоко, вкусную и не очень пищу.

Игра «РАССОРТИРУЙ»

Предполагаемые варианты игры.

Разложите фрукты и овощи на три группы:

✚ что едят только сырым, только вареным, и сырым и вареным.

✚ Разложите овощи и фрукты от самого сладкого к самому кислому.

✚ Разложите овощи и фрукты от самого светлого до самого темного.

✚ Разложите овощи и фрукты от самого мягкого к самому твердому.

✚ Разложите овощи и фрукты от самого любимого к самому нелюбимому.





И. по ФИЗО. Есть деловое у меня предложение! Нам без рекламы никак не прожить. Свеклу, морковь и другие корни, нужно с рекламой на СУД предложить.

Задание «ПРИДУМАЙТЕ ДИАЛОГ МЕЖДУ ОВОЩАМИ, ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ»

И. по ФИЗО. Каждый человек хочет быть здоровым. Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание. А для правильного питания нужны ... полезные продукты. К сожалению, некоторые предпочитают полезным продуктам совсем другие продукты. Послушаем один разговор.

Инсценировка «ПОНЧИК И ЗДОРОВЯЧОК».

Пончик.

*Мармелад, пирожное, отличное мороженое!
Булочки, ватрушки, сладкие пампушки,
«Марсы», чипсы и «Пикник» развивают аппетит.*

Здоровячок.

*Овощи и фрукты –
Вкусные продукты.*

Пончик.

*Жёлтая фанта – напиток для франта.
Знайте, дамы, господа. –
«Сникерс» – лучшая еда!*

Здоровячок.

*Любишь есть ты «сникерс» сладкий –
Зубы будут не в порядке.*

Пончик.

*Стать здоровым мне помог
С красным кетчупом хот-дог...*

Здоровячок.

*Будешь часто есть хот-доги –
Через год протянешь ноги.*

Пончик.

*В благодарность пепси-коле
Лучше всех учусь я в школе!*

*Я собою очень горд -
Я купил сегодня торт!*

Здоровячок.
*Сладостей сто,
А здоровье – одно!
Фрукты, овощи – полезней:
Защищают от болезней!*

И. по ФИЗО. Где есть ещё полезные вещества и витамины поможет
выяснить игра **«ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО»**

Словно месяц под звездой
Фрукт волшебно-золотой.
Леденец для обезьян.
В жёлтой курточке ... (*банан*).

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*).

Крупных ягод гроздь большая
Сладким соком угощает.
Подарил нам летний сад
Ароматный ... (*виноград*).

С виду он, как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый ... (*апельсин*).

И. по ФИЗО. В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих недугов. И сейчас в народной медицине используют целебные свойства овощей: кашицей тёртого картофеля лечат ожоги и раны, листья капусты применяют при ушибах и воспалениях суставов. А лук и чеснок для большинства из нас первые домашние лекарства, когда мы заболеваем простудой и гриппом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ!

Овощи и фрукты любят все на свете.
Бабушки и дети советы знают эти.
Виноград и вишня лечат все сосуды.
Абрикос от сердца, груша – от простуды.
От простуды и ангины помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.
Помни истину простую – лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.
Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

Ничего на свете лучше нету
Заменить на яблоко конфету.
Чипсы поменять на апельсин,
Чупсы поменять на мандарин.
Сухомятке предпочесть морковку.
В овощах и фруктах больше толку.
Если хочешь быть здоров,
Позабыть про докторов,
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

Инсценировка стихотворения Ю. Тувима «Овощи»

- Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку, капусту,
Морковку, горох,
Петрушку и свёклу.
Ох!.. Вот овощи спор завели на столе.

Перец: Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Горох: Я такой хорошенький
Зелёный мальчишка,

Если только захочу -
Всех горошком угощу.

Свёкла: Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Свёклу надо для борща
И для винегрета.
Кушай сам и угощай -
Лучше свёклы нету!

Капуста: Ты уж, свёкла, помолчи!
Из капусты варят щи.
А какие вкусные пироги капустные!

Редиска: Я - румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!

Огурец: Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный,
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Морковь: Про меня рассказ недлинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку -
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.

Помидор: Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немножко.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Лук: Я, приправа в каждом блюде.
И всегда полезен людям.
Угадали? Я - ваш друг,
Я простой зелёный лук!

Картошка: Я, картошка, так скромна-
Слова не сказала...
Но картошка так нужна
И большим и малым.

Баклажан: Баклажанная икра,
Так полезна, так вкусна.

- Спор давно кончать пора!
Спорить бесполезно.
Кушай овощи и фрукты.
Это лучшие продукты!

ЧАСТУШКИ ПРО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пропоем мы вам частушки,
Слушайте внимательно,
И под музыку все вместе
Хлопайте старательно!

Все здоровый образ жизни
Мы с ребятами ведем,
Хоть еще мы дошколята,
А от взрослых не отстаем!

Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься –
Станешь самым сильным ты!

Мы дадим совет Ванюше,
И ребятам дорогим:
Драгоценнейшим здоровьем
Дорожите вы своим!
Про таблетки и лекарства
Позабудьте навсегда,
Пусть у вас друзьями станут
Овощи, фрукты навсегда!

Вам понравились частушки?
Мы пропели их для вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый добрый час!

ЗАГАДКИ

1. Из какого овоща белорусы получают больше всего витамина С?
2. В каком овоще каротина (провитамина А) больше чем в моркови?
3. Какое сорное растение содержит очень много витаминов и употребляется в пищу ранней весной?
4. Гиппократ сказал: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей». К какому овощу можно отнести это изречение?
5. Этот овощ, растущий как сорняк на огородах, является кладезем витамина С. Что это за овощ?
6. В плодах этого кустарника витамина С в два раза больше, чем в лимоне. Плоды собраны в гроздья ярко-рубинового цвета
7. Какой витамин в большом количестве содержится в семенах бобовых растений, особенно в сое?
8. Какой витамин помогает нам предупреждать простудные заболевания?
9. Какие фрукты содержат больше всего витамина А?
10. Плоды какого кустарника называются «природными поливитаминами»?
11. Почему хлеб грубого помола полезней пирожного?
12. Какое заболевание развивается у детей при нехватке витамина Д?
13. Плоды этого растения называют чудо - ягодой за большое содержание витаминов С и Е и за расположение на ветвях. Что это за растение?



И. по ФИЗО. Нашей коже необходимы витамины, которые содержатся в овощах, фруктах и ягодах. Летом и осенью мы можем очищать, смягчать и освежать кожу, используя натуральные продукты с огорода и сада. Все, что нужно для здоровья и красоты, нам в изобилии дарит природа. Надо только знать, как правильно воспользоваться этими дарами.

(участникам предлагаются памятки с рецептом приготовления масок для различных типов кожи, а также все необходимые компоненты для приготовления некоторых из них, приготовленные маски используются на желающих)

НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ СОВЕТОВ

- Делать фруктово-ягодные маски можно ежедневно, минимум – 2-3 раза в неделю.
- Готовить маски нужно непосредственно перед использованием, овощи и фрукты должны быть свежими, спелыми и чисто вымытыми.
- Обычно маски наносятся на 15-20 минут.
- Наносить маски следует только на хорошо очищенную кожу. Можно предварительно распарить ее, приложив на 1-2 минуты смоченную в горячей воде салфетку. Раскрыть поры помогает ванночка из травяных настоев: накройте миску и голову полотенцем и подождите 10 минут, такая «ингаляция» невероятно полезна для кожи.
- Смывая маску, не нужно втирать остатки плодов в кожу. Удалять маску следует осторожно и тщательно.
- Не следует наносить маску на участки вокруг глаз, веки и губы.
- После маски лицу нужен отдых. Желательно 2-3 часа не пользоваться декоративной косметикой: чистую кожу полезные вещества обогатят витаминами гораздо быстрее и эффективнее.



И. по ФИЗО. *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. Если азбука питания привлечёт твоё внимание, будешь весел и здоров, проживешь без докторов.



ПРИЛОЖЕНИЕ - МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Для жирной кожи

Основная проблема жирной кожи – избыток кожного сала, как следствие – лоснящийся вид и угри. Для жирной кожи рекомендуется использовать вяжущие и тонизирующие средства, которые сужают поры и предотвращают появление черных точек и прыщей. Также кожа этого типа нуждается в увлажнении, при этом ее важно не пересушить. Для ухода за таким типом кожи мы рекомендуем вам использовать яблоки, абрикосы, виноград, арбуз, помидоры, клюкву в сочетании с кисломолочными продуктами.

Яблочная маска

Яблоко разгладит кожу и напитает ее витаминами. Взбейте один яичный белок и смешайте его с одним или двумя мелко натертыми яблоками, предварительно очистив их. Нанесите смесь на область лица и шеи. Через 20 минут удалите маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

Освежить жирную кожу можно при помощи маски из печеного яблока и взбитого яйца. Возьмите по 1 ст. ложке этих ингредиентов и нанесите на лицо на 15 минут.

Для сухой кожи

Известно, что сухая кожа быстрее стареет, часто шелушиться, у ее обладательниц нередко появляется ощущение стянутости на лице, именно поэтому сухой коже нужно активное увлажнение. Для ухода за сухой кожей используют средства, которые замедляют процесс испарения влаги, насыщают

роговой слой витаминами и разглаживают мелкие морщинки. Подойдут фрукты, содержащие витамины и влагу: апельсин, грейпфрут, лимон, огурец, а также банан, земляника, малина. Для сухой кожи очень полезны яичный желток, мед, растительное масло. Вот несколько рецептов масок для этого типа кожи.

Банановая маска

Банан не только подарит коже ценные витамины, но и снимет усталость. Разомните спелый банан до консистенции пюре и смешайте с яичным желтком и 1 чайной ложкой растительного масла. Такая маска наносится на лицо на 15-20 минут.

Огуречная маска

Огурец поможет восстановить жировую смазку. Смешайте его кашицу со сметаной и добавьте несколько капель растительного масла. Рекомендовано смывать эту маску сначала теплой, потом прохладной водой.

Для чувствительной кожи

Чувствительная кожа крайне восприимчива к влиянию природных факторов по причине малого количества жировой клетчатки и защитного пигмента. Обладательницам такой «капризной» кожи бывает нелегко, потому что нежная кожа моментально реагирует на любые изменения климата: на ней появляются раздражение, шелушение, зуд, прыщи и ранние морщинки. Такова может быть реакция и на косметические препараты, поэтому подходить к выбору средств ухода за лицом следует крайне осторожно. Прежде чем наносить маску на лицо, попробуйте сначала нанести небольшое количество на запястье, чтобы убедиться, что аллергическая реакция вам не грозит. Мы рекомендуем несколько рецептов антиаллергенных и успокаивающих масок.

Грушевая маска

Маска из груши очень полезна для нежной кожи: этот фрукт содержит дезинфицирующие компоненты, которые оказывают на кожу вяжущее и очищающее действие. Спелую грушу следует размять, отжать сок, а мякоть смешать с сухим молоком, кашицу нанести на лицо, смыть через 10 минут.

Помните: людям с чувствительным типом кожи противопоказано умываться водопроводной водой. Отвар ромашки с липовым цветом – прекрасное средство для умывания. Если капилляры на коже расширены, делайте маски из сока петрушки или отвара ее мелко нарезанных листьев и корня.

Для нормальной кожи

Такой тип кожи сегодня редкость. Однако если счастливая обладательница такого подарка будет относиться к нему слишком легкомысленно, то в скором времени рискует его потерять. Ведь если проблем нет сегодня, это вовсе не значит, что они не возникнут завтра. Кожа старится, испытывает на себе влияние негативных факторов окружающей среды, становится более хрупкой и тонкой. В одном вы можете быть уверены: кожа долго будет оставаться молодой и цветущей, если обеспечить ей правильный уход.

Морковная маска

Морковь содержит каротин, который подарит вам прекрасный цвет лица. Достаточно протирать кожу через день соком моркови и черным чаем. Буквально на глазах лицо приобретет прекрасный здоровый вид, да и загар на такую кожу ложится лучше.

Капустная маска

Очень полезна тонизирующая капустная маска. Пропустите через мясорубку несколько капустных листьев и наложите на лицо. При желании можно добавить немного мякоти огурца для увлажнения.

Яблочная маска

Яблоко натрите на мелкой терке, добавьте половину чайной ложки растительного масла и наложите на лицо на 15-20 минут. Яблочная маска прекрасно увлажнит кожу и разгладит мелкие морщинки.

Для масок вы можете использовать также томат, клубнику, дыню, лимон, персик, вишню, малину, баклажаны и кабачки. Фантазируйте, придумывайте свои уникальные рецепты фруктово-ягодных коктейлей и витаминных масок!