Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31 «Ромашка» муниципального образования Абинский район

Сценарий спортивного развлечения «Дружим с витаминами»

(средне – старшая группа)

Инструктор по физической культуре:
И. А. Герасименко

2022 г.

Цель: содействовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников.

Задачи: повышать интерес к физической культуре, через активный отдых; формировать представление о ЗОЖ; продолжать развивать двигательные умения и навыки, физические качества (ловкость, быстроту, выносливость); воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки, доброжелательное отношение друг к другу; формировать положительные эмоции.

Оборудование: 4 корзины, мячи из «сухого бассейна», 2 ведерка, малые мячи желтого цвета по количеству участников, 2 стульчика, 2 куклы Маша и Миша, 2 пластиковые тарелки, 2 ложки, 2 салфетки, 2 продуктовые корзинки, муляжи овощей, фруктов, пирожных, конфет, коробки из-под круп, сока, молока, кефира, пластиковые бутылки из-под газированных напитков; круги желтого цвета с маркировкой A, B, C, D; шапочки с изображением молока, соли, сахара, крупы, масла; корзина с яблоками; аудиозаписи.

Ход развлечения:

Инструктор по ФК: Здравствуйте, ребята! Я очень рада снова встретиться с вами. Сегодня мы поговорим о пользе витаминов и полезных продуктов в рационе детского питания.

Дети большую часть времени проводят в движении, бегают, прыгают, ползают, а еще они занимаются, гуляют на свежем воздухе, играют, поют, танцуют. Чтобы всем этим заниматься требуется очень много сил и энергии. А где же их взять? *(Ответы детей)*

Инструктор по ФК: Правильно. Нужно хорошо и вовремя питаться. Продукты питания необходимы человеку чтобы расти здоровым, придают много сил и бодрости. А вы все правильно питаетесь? Вот это мы сейчас и проверим.

Разминка «Собрались на празднике все мои друзья!»

Инструктор по ФК: Молодцы! Я вижу, что у вас большой запас сил, бодрости и выносливости. А вы знаете, что в здоровой пище содержатся витамины — полезные питательные вещества. Они такие маленькие, что мы их даже не видим. Но они необходимы нашему организму. А вы с ними знакомы? Как, еще нет? Встречайте!

Входят четыре ребенка – Витамины, в руках у них круги желтого цвета с маркировкой A, B, C, D. Витамины рассказывают о себе:

Витамин A: — Я — витамин A. Меня можно встретить в молочных продуктах, моркови, салате, икре. Я нужен для хорошего зрения.

Витамин B: — я – витамин B. Меня можно найти в черном хлебе, кашах, молоке, сыре, яйцах. Я делаю человека бодрым, сильным, укрепляю нервную систему.

Витамин C: — Я – витамин C. Я нахожусь почти во всех свежих овощах, фруктах и ягодах: шиповнике, лимоне, капусте, луке. Если вы простудились – немедленно ешьте продукты с витамином C.

Витамин D: — Я витамин D. Я редкий, но, пожалуй, самый важный витамин. Меня можно найти в сливочном масле, яйце, говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Я необходим вам для хорошего роста, красивых, здоровых и крепких зубов.

Витамины все вместе: Мы рады встрече с вами, ребята!

Инструктор по ФК: Спасибо, витамины. Мы с ребятами никогда не забудем о вас, и обязательно будем употреблять в пищу продукты, богатые витаминами.

Эстафета «Набери побольше витаминов» *(Добежать до корзины с маленькими цветными мячами — «витаминами», расположенной на противоположной стороне площадки, набрать их как можно больше в руки, вернуться на старт, высыпать мячи в свою корзину. Побеждает команда, набравшая больше «витаминов»)*

Инструктор по ФК: Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием! А еще полезные продукты помогают бороться с болезнями, укрепляют защитные силы организма.

Звучит музыка. Входит доктор.

Доктор: Здравствуйте, ребята! Все здоровы? Никто не чихает? Отлично! Я слышала, у вас витаминный праздник, и вы отлично знаете, в каких продуктах бывают витамины? Что же, проверим, я загадаю вам загадки, а вы попробуете отгадать, что это. Готовы?

1. Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я… *(Свекла)*

2. Я длинный и зеленый,
Вкусен я соленый,
Вкусен и сырой.
Кто же я такой? *(Огурец)*

3. Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели. *(Лук)*

4.Сто одежек и все без застежек. *(Капуста)*

5. Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
И лоснится от похвал
Очень важный…*(Баклажан)*

6. Он бывает, дети, разный –
Желтый, травяной и красный.
То он жгучий, то он сладкий,
Надо знать его повадки.
А на кухне – глава специй!
Угадали? Это…*(Перец)*

7. Красна девица
Сидит в темнице,
А коса на улице. *(Морковь)*

8. Он кусает — но не пес.
Зубок есть. Но, где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что это, скажи…*(Чеснок)*

9. Неказиста, шишковата.
А придет на стол она —
Скажут весело ребята: *«Ну, рассыпчата, вкусна!» (Картошка)*

10. Что за фрукт, у нас в садочке?
Небольшой, в веснушках щечки.
Налетел большой рой ос —
Сладкий, мягкий… *(Абрикос)*

11.Этот фрукт как неваляшка,
Одет в желтую рубашку.
В саду покой нарушив,
С дерева сорвалась… *(Груша)*

12. Он похож на рыжий мяч,
Только уж не мчится вскачь.
В нём есть «С» витамин —
Это спелый *(Апельсин)*

13.Он похож на апельсин,
С грубой кожей, сочный.
Недостаток есть один –
Кислый он уж очень. *(Лимон)*

14.Бусы красные висят
Из кустов на нас глядят,
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи. *(Малина)*

15. Он тяжелый и пузатый,
Носит фрак свой полосатый.
На макушке хвостик –ус,
Спелый изнутри *(арбуз)*

Доктор: Молодцы, все верно отгадали!

Парни просто удальцы!
Девочки - красавицы!
С любой болезнью справитесь.
А мне идти уже пора,
До свиданья, детвора!

Подвижная игра « Фрукты – овощи»

Называю фрукты – дети поднимают руки, овощи – приседают.

Эстафета «Огородники»

(Команды построены в колонны по одному за линией старта. На противоположной стороне нарисовано пять кружков. Стоящие в колонне первыми игроки получают ведерко с овощами. По сигналу взрослого дети бегут, раскладывают овощи в круги, как бы сажая их. Вторые номера, переняв эстафету вместе с ведерком, собирают овощи, передают следующим игрокам. Выигрывает команда, завершившая игру первой.)

Инструктор по ФК: Молодцы, ребята. А вы слышали поговорку «Каши мало ел»? О каких людях это говорят? (ответы детей) Правильно. Те, кто не ест кашу, хилые и слабые. Каша – это кушанье из крупы, которую варят на воде или молоке. Каша — это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. А вы знаете, какие продукты нужны для приготовления каши? (ответы детей)

Молодцы! Можно варить кашу.

Игра «Каша» *(Дети, взявшись за руки, поднятые вверх, идут по кругу, у пяти из них на голове шапочки с изображением молока, соли, сахара, крупы, масла. Все произносят текст:*

— Раз, два, три,
Кашу наш горшок вари!
Мы внимательными будем,
Ничего не позабудем!
Наливаем молоко…
Мы внимательными будем,
Ничего не позабудем!
Сыпем соль…
Мы внимательными будем,
Ничего не позабудем!
Сыпем сахар…
Мы внимательными будем,
Ничего не позабудем!
Насыпаем крупу…
Мы внимательными будем,
Ничего не позабудем!
Добавляем масло…
Мы внимательными были,
Ничего не позабыли!
Все продукты поместили.
Каша варится: «Пых – пых!» —
Для друзей и для родных.
Но в горшочке места мало,
Наша каша убежала!
Эй, горшочек, не вари!
Нашу кашу догони!

Как только будет назван определенный продукт, ребенок, обладатель шапочки, выходит в центр круга — «горшок». После слов «Нашу кашу догони!», продукты, находящиеся в центре, пытаются выбежать из круга — «горшка», а образующие круг пытаются их не выпустить, опуская руки.)

Инструктор по ФК: Молодцы! Вкусная каша получилась! А теперь давайте накормим наших малышей Машу и Мишу кашей.

Эстафета «Накорми малыша» *(Добежать с ложкой в руках до куклы — «малыша», сидящей на противоположной стороне площадки, зачерпнуть из тарелки воображаемую кашу, поднести ложку ко рту куклы, вытереть рот куклы салфеткой, вернуться к своей команде, передать ложку следующему участнику. Побеждает команда, первой выполнившая задание)*

Инструктор по ФК: ребята наверняка знают, что витамины бывают не только в овощах и фруктах. А где еще? *(ответы детей)* Правильно! А в каком продукте есть белок и желток? Конечно же, это яйцо. Вот и поиграем в игру "Перенеси яйцо в ложке"!

Эстафета «Перенеси яйцо в ложке».

(По команде ведущего под музыку участники по очереди бегут с вареным яйцом в ложке до отметки, оббегают ее, возвращаются, предают ложку следующему.)

Инструктор по ФК: Ребята, а вы знаете, что кроме полезных продуктов бывают еще и вредные, даже опасные для нашего здоровья? *Дети называют вредные продукты.* Давайте проверим, все ли запомнили вредные продукты.

Эстафета «Полезные продукты» (*Добежать с корзиной в руках до «прилавка магазина» — места, где расставлены полезные и вредные продукты, выбрать и положить в корзину полезный продукт, вернуться на старт, выложить продукт, передать пустую корзину следующему участнику. Побеждает команда, первой выполнившая задание и не допустившая ошибок в выборе продуктов.)*

Инструктор по ФК: Молодцы, выбрали только полезные продукты. Сегодня мы с вами узнали, что здоровье свое надо беречь, а для этого нужно следить за своим питанием, питаться полезными продуктами.

— 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 самых юных лет уметь.

Примите в подарок корзину с очень полезными и богатыми витаминами фруктами — яблоками. Кушайте на здоровье! До свидания!

По массажным дорожкам дети выходят из зала.

A
B
C
D