Спортивное развлечение «Фрукты и овощи – наши лучшие друзья»

Цель: формирование представлений о важности фруктов и овощей в питании человека.

Задачи:

* Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
* Углублять знания детей об овощах и фруктах.
* Развивать логическое мышление, упражнять в классификации предметов.
* Развивать связную речь детей, умение отвечать на вопросы воспитателя полным предложением, аргументировать свое мнение.
* Формировать познавательный интерес к  полезному  питанию, желание быть здоровым.
* Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Оборудование и инвентарь: кроссворд, карта-план, овощи – морковь, капуста, картошка, свекла, перец, шапочки с картинками фруктов, иллюстрации овощей, фруктов, лекарственных растений, корригирующие дорожки, 2 мешочка.

Ход развлечения:

Дети под музыку заходят в зал, рассаживаются на стульчики.

Ведущий: (показывает две тарелки, закрытые салфеткой) Дети, как вы думаете, что у меня здесь спрятано? (ответы детей).

Вед: Тогда отгадайте загадки.

* Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. (морковь)
* Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи, меня ищи. (капуста)
* Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики – Из далекой Африки. (апельсин)

* Круглое, румяное, я расту на ветке: Любят меня взрослые и маленькие детки. (яблоко)

Вед.: Как это можно назвать одним словом? (Овощи, фрукты). А что из этого можно сделать? (ответы детей).

Теперь разделимся на две команды (дети вытягивают карточки, на которых изображены фрукты и овощи).

Дети делятся на две команды «Фрукты» и «Овощи».

Вед.: Капуста – овощ, в котором есть витамины для роста. Морковь – это овощ, в котором есть витамины, укрепляющие зубы. В яблоке – железо. Мы будем делать салат. А что еще можно добавить, чтобы наш салат стал более полезным? (яблоко, капусту и т.д.) Кроме салата из овощей и фруктов можно сделать сок, пюре, запеканку.

Игра «Какой сок? Какое пюре? Какая запеканка?»

Детям называют овощ или фрукт – яблоко, морковь, виноград, свекла и т.д.

Дети отвечают: яблочный сок, морковный сок. Выигрывает та команда, которая даст больше правильных ответов. За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Вед: Ребята, а где растут фрукты? (в саду). А овощи? (на огороде). Вот мы сегодня постараемся с вами собрать урожай в наших волшебных саду и огороде.

Звучит музыка, выходит Витаминоед.

Витаминоед: Я Великий Витаминоед, Витамины ем на ужин и в обед. Мне без них нет жизни никакой, Поищите лучше путь другой!

Вед: Как же быть? Ведь нам без них не жить. Давайте спросим Витаминоеда, может быть, он добрый и пропустит нас?

Витаминоед: Вы такие крепкие, сильные, щечки розовые, а я такой несчастный, ем витамины целыми днями, жевать устал, а все такой же хиленький, слабенький, ложка из рук падает. Помогите мне.

Вед: Поможем, ребята? Мне - то все ясно, а вы догадались, почему он таким стал? Что ему нужно сделать, чтобы стать здоровым и сильным, кроме того, что есть витамины?

Дети: Делать зарядку, заниматься физкультурой и спортом, закаляться.

Витаминоед: Вы такие добрые, хотите мне помочь, а я вот хотел вам навредить и путь заколдовать. Но, думаю, что с помощью карты вы преодолеете все трудности. Карту вы можете найти, если разгадаете кроссворд.

Вед: Ребята давайте разгадаем кроссворд, чтобы мы смогли найти карту. И узнаем, какие препятствия ждут нас с вами впереди.

Задание №1: «Отгадай загадку – напиши отгадку». Дети отгадывают кроссворд (описательные загадки про фрукты и овощи) воспитатель вписывает ответы.

На обратной стороне кроссворда нарисована карта.

Вед: Теперь у нас есть карта и мы сможем начать наше путешествие. По карте видно, чтобы добраться до следующей остановки нам необходимо выполнить следующее задание: «Идите по следам».

Эстафета в равновесии с использованием корригирующих дорожек: На полу, напротив двух команд, лежат три полоски, на которых изображены следы. Первая полоска – ходьба обыкновенная. Вторая полоска – ходьба на носках. Третья полоска – ходьба на пятках. Обратно в команду дети возвращается обычной ходьбой. Выигрывает та команда, которая быстрее и правильно выполнит задание. Команде победителю присуждается 1 балл.

Вед: Ура! Испытание пройдено. Первая наша остановка. Теперь нас ждет следующее задание.

Задание №2: «Четвертый лишний». Дети определяют, какой из четырех перечисленных предметов лишний (иллюстрации фруктов, овощей, лекарственных трав).

Вед: Ой, ребята, перед нами следующее препятствие. Эстафета «Собери и посади»: Играющие делятся на две команды. Построиться в колонну по одному. Напротив каждой команды раскладываются 5 обручей. Игроки будут «сажать» овощи. Каждой команде выдается мешочек с овощами – капуста, морковка, картошка, перец, свекла. После сигнала первые игроки «посадить» каждый овощ в обруч. Вторые игроки собирают овощи обратно в мешок. Победит та команда, которая быстрее справится с заданием. Команде победителю присуждается 1 балл.

Вед: Молодцы, вы выполнили все правильно и быстро Вед.: Ой, ребята, перед нами следующее препятствие.

. Вед: Мы вышли на поляну, здесь можно побегать поиграть. Подвижная игра «Фруктовая корзинка»: Играющие становятся в круг. С помощью считалки выбирают водящего. Он обходит всех игроков и раздает им шапочки, на которых прикреплены картинки с фруктами. Потом становится в круг и начинает игру: «Когда я шел по саду, то видел деревья с прекрасными сливами и яблоками». Те, чьи фрукты назвал водящий, меняются местами. А водящий старается в это время занять место одного из игроков. Если ему это удается, то тот, кто остался без места, становится водящим, игра продолжается.

Витаминоед: Спасибо, ребята, я понял, что нужно делать, чтобы быть сильным и здоровым. Теперь я буду делать зарядку, заниматься физкультурой и есть свои любимые витамины. Ведущий: Ребята, вы молодцы – не только сами вспомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, но и научили Витаминоеда. Теперь мы все будем сильными и здоровыми