Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 17 «Родничок» п. Восход
муниципального образования Новокубанский район

«Овощи и фрукты – полезные продукты»

Спортивное развлечение для детей старшей группы

Подготовила: Олейникова Т.В., инструктор по ф/к

2024 г.

Цель: в игровой форме обобщить и систематизировать имеющиеся у детей представления о здоровом питании, подвести к пониманию того, что правильное питание – необходимое условие для здоровья человека, основа здорового образа жизни.

Задачи:

- расширить и уточнить представления детей о питании;
- закрепить представление о здоровом образе жизни, о полезных и вредных продуктах питания, взаимосвязи здоровья и питании;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, воспитывать желание заботиться о нем;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, реакцию;
- воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу;
- продолжать развивать умение анализировать, контролировать и оценивать свою деятельность и деятельность сверстников.

Материалы и оборудование:

Шапочки овощей, по количеству детей, «Чудесный колпачок» (Для игры в прядки), два зеленых мяча, 10 обручей, 10 пластмассовых шариков желтого цвета, 2 корзины, 4 ориентира, две «морковки», две круглые, объёмные мягкие формы, 2 желоба, 2 луковицы, тарелка с нарезанными фруктами.

Звучит музыка, дети в шапочках «овощей» входят в зал. Проходят по кругу, рассаживаются по местам.

Ведущий: Осень скверы украшает
Разноцветною листвой.
Осень кормит урожаем
Птиц, зверей и нас с тобой.

Осень раз, осень два, осень три, четыре, пять – приглашает нас играть, в интересную игру, а в какую расскажу! У осени есть игры про овощи и фрукты – полезные продукты! В них сегодня поиграем, много интересного узнаем, для чего они нужны, почему они важны?

Дети в шапочках овощей читают стихи.

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

2. Горох: Я такой хорошенький
Зелёненький мальчишка,
Если только захочу -
Всех горошком угощу.

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

4. Капуста: Ты уж, свёкла помолчи!

Из капусты варят щи,
А какие вкусные пироги капустные!
5. Редиска: Я – румяная редиска,
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!
6. Огурец: Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный,
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!
7. Морковь: Про меня рассказ недлинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким.
8. Помидор: Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немножко.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.
9. Лук: Я приправа в каждом блюде.
И всегда полезен людям.
Угадали? Я - ваш друг,
Я простой зелёный лук!
10. Картошка: Я, картошка, так скромна-
Слова не сказала…
Но картошка так нужна
И большим и малым.
11. Баклажан: Баклажанная икра,
Так полезна, так вкусна.

Ведущий: Молодцы ребята, замечательно рассказали стихи о пользе овощей и фруктов.

А наши овощи на грядке
Репа, свекла, редька, лук
Поиграть решили в прятки,
Но сначала встали в круг.
Рассчитались четко тут же:
Раз, два, три, четыре, пять.
Прячься лучше, прячься глубже,
Ну а ты иди искать.

Игра «Овощные прядки»

Дети в шапочках овощей под музыку бегают с подскоком врассыпную. Музыка замолкает все присаживаются на корточки и закрывают глаза. Ведущий

накрывает одного ребенка «Волшебным колпачком» и предлагает играющим угадать кого не стало. Игра повторяется несколько раз.

Ведущий: А теперь внимание, начинаем спортивные соревнования. Будем бегать и играть, урожай собирать. Сегодня у нас две команды: «Сладкий помидор» и «Хрустящая капуста, время сбора урожая, расскажу всё по порядку, что же выросло на грядках:

- Здесь весною было пусто,
Летом выросла ... *капуста.*
От капусты голова
И свежа-то, и ясна
Витаминов у капусты
Густо, густо, густо!
Заяц в беге чемпион-
На капусте вырос он!
А сейчас внимание –
Открываем веселые соревнования!
Торопись, честной народ,
Капуста в гости нас зовет!

Игра – соревнование «Не зевай, капусту собирай»

Передача мяча «капусты» над головой.

Пальчиковая игра «Мы капусту солим, солим…»

Ведущий: - Собираем мы в лукошко очень крупную *...(картошку).*
В поле, выросла картошка —
Соберём весь урожай,
Полной будет наша плошка —
Клубни эти уважай!

Игра-соревнование «Посадка и сбор картофеля»

1-й участник «делают лунки» (кладет обручи);
2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч);
3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой);
4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро);
5-й участник «готовит поле к зиме» (собирает обручи).

Ведущий: Ребята, очень хочется узнать чья команда знает больше вкусных и полезных блюд из картофеля?

Игра соревнование «Словесный биатлон»

Участники команд поочередно называют блюда из картофеля и капусты

Осень: А теперь загадки, с овощной грядки!
Тут морковка, там капуста,
И клубничкой пахнет вкусно
Но козла туда, друзья,
Нам пускать никак нельзя!
Что же это… *(Огород)*
Много тут чего растет!
Она оранжевого цвета.

Полезный нам привет от лета.
Грызут её девчонки и мальчишки,
И даже длинноухие зайчишки. *(Морковь)*

Эстафета-игра «Накорми зайца морковкой»

Первые участники «Зайцы» бегут и запрыгивают в обруч напротив своей команды, второй участник берет морковку, бежит к «зайцу» дает ему морковку, заяц подпрыгивает на месте три раза, игрок обегает вокруг «зайца», забирает морковку и бежит назад к своей команде, передает эстафету.

Игра на внимание «Вершки-корешки»

Водящий называет овощи, дети делают движения: если овощ растёт на земле, на грядке, участники игры поднимают руки вверх. Если овощ растёт в земле – приседают

Ведущий: Внимание, внимание для всех игра «Отгадай по описанию»

Игра на внимание «Отгадай по описанию»

Зеленый, хрустящий, пупырчатый (огурец)
Красный, сочный, наливной (помидор)
Рассыпчатая, жаренная, ароматная (картошка)
Белокочанная, кудрявая, цветная (капуста)
Круглая, оранжевая, большая (тыква)
Острый, лечебный, зеленый (лук)

Ведущий: - Помогает деду внук – собирает с грядок … *(лук).*
С грядки к нам с приветом Луковая эстафета!

Эстафета игра «Луковые гонки»

Участники соревнования поочередно катают луковицы по желобу, на дальность.

Ведущий: А теперь внимание, проверим ваши знания.

Игра на внимание «Да и нет»

Каша — вкусная еда. Это нам полезно? Лук зеленый иногда нам полезен, дети? В луже грязная вода нам она полезна? Борщ — отличная еда. Это нам полезно? Мухоморный суп всегда… Это нам полезно? Фрукты — просто красота! Это нам полезно? Грязных ягод иногда съесть полезно, детки? Овощей растет гряда овощи полезны? Сок, компот полезны? Съесть мешок большой конфет вредно дети? Лишь полезная еда на столе у нас всегда! А раз полезная еда – Будем мы здоровы?

Ведущий: С заданьем справились, ура!
Будем бегать быстро, дружно.
Урожай собрать нам нужно.
Мы с корзинкой в сад пойдем
И все фрукты соберем.

Эстафета «Яблонька»

Первый игрок бежит в «сад», (большой обруч) преодолевая препятствия: проходит змейкой, пробегает по кружочкам (не замочив ноги), перепрыгивает ручейки, берет фрукт. Возвращается по прямой, оставляет фрукт в общей корзине передает эстафету следующему игроку.

Ведущий: Мы картошку накопали,
Огурцы с грядки сорвали,
Выдергали всю морковку,
Срезали капусту ловко.
И в корзине от земли
Всем подарок принесли.

Игра «Вкусная тарелка»

На тарелках разложены фрукты и овощи, порезанные на кусочки. Дети с завязанными глазами их пробуют и стараются угадать на вкус: овощи или фрукт, название, вкус.

Ведущий: Молодцы ребята, вот и подошли к концу наши озорные, веселые, огородные соревнования. Все вы молодцы, ловко справились с заданиями. И победила сегодня дружба!

Ешьте овощи и фрукты!
Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Под музыку дети выходят из зала.