**Спортивное развлечение** (для средней и старшей групп)

**«Путешествие в страну «Витаминию»»**

Цель: формирование основ здорового образа жизни.

Задачи: познакомить воспитанников с витаминами «А», «В», «С», «Д», в каких фруктах и овощах они содержатся. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Ведущий: Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить,

Сегодня путешествие должны мы совершить,

На свете есть ещё одна страна,

И имя ей дано «Витаминия»

Ребята, я приветствую вас в стране «Витаминии». Посмотрите карту этой «страны», по которой вам предстоит совершить путешествие.

В путь по стране «Витаминии».

**В город «А»** воспитанники идут на носочках( называют овощи и фрукты, в которых содержащие витамин «А», воспитатель показывает картинки).

**В город «В»** - на пяточках( называют овощи и фрукты, в которых содержащие витамин «А», воспитатель показывает картинки).

**В город «Д»** - приставным шагом, ( называют овощи и фрукты, в которых содержащие витамин «А», воспитатель показывает картинки).

**А теперь мы прибываем в последний город нашего путешествия - город «С»** - высоко поднимая колено. ( называют овощи и фрукты, в которых содержащие витамин «А», воспитатель показывает картинки).

**Задание:** Гуси, гуси, га, га, га,

Вы откуда и куда?

Собираемся мы в стаю,

К югу, к югу улетаем.

Бег по залу, руки «крылья» назад.

Молодцы, ребята! Вы успешно прошли путь четырёх городов «Витаминии».

Сейчас мы с вами готовим руки к соревнованиям

Пальчиковая гимнастика «Заготавливаем капусту».

Мы капусту рубим,

Мы морковку трем,

Мы капусту солим,

Мы капусту жмем. (все слова сопровождаются показом движений)

Внимание, внимание!!! Друзья мы все прошли успешно путь в страну «Витаминию», показали свои знания, а теперь – соревнования!

Приветствие и название команд.

1. **Игра –эстафета «Сбор урожая в огороде».**

• Первый участник «сажает» в лунку луковицу, свёклу, морковь, а второй собирает урожай.

**2.**  **Игра –эстафета** Этот мяч напоминает тыкву, которую привезли с бахчи. Тыква очень тяжёлая, мы её не будем переносить, а будем перекатывать.

• Прокатывание набивного мяча между кеглями.

**3.Игра – эстафета «Перенеси картошку».** Ребята, пока вы собирали урожай, наши повара испекли картошку, но она очень горячая, чтобы её перенести надо взять ложку.

Вот – ложка, в ложке – картошка,

Бежать нельзя, дрожать нельзя,

Дышать можно, только осторожно!

**4.Игра – эстафета** • Мальчики выполняют бег в калошах под зонтиком;

• Девочки обегают лужицы с коляской и куклой.

**Ведущая:** И утята, и зайчата, и весёлые ребята,

Все пришли на стадион, потому что рядом он!

Чтобы быть здоровыми, бодрыми, весёлыми,

Спортом, физкультурой нам не лень,

Заниматься каждый день.

А ну, утята, выходите, нам свой танец покажите!

**Танец «Весёлых утят».**

**Ведущая:** Молодцы, ребята, сегодня вы показали не только знания, но и силу, ловкость, путешествуя по стране «Витаминии». И теперь никакие болезни нам не страшны!

Пейте все томатный сок, кушайте морковку,

И тогда вы станете сильными и ловкими!

Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все «Физкульт-Ура».