Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 428 Московского района, Санкт – Петербурга

**КОНСПЕКТ**

**Спортивного праздника в средней и старшей группах**

**тема: «Путешествие в страну Витаминию»**

Авторы: Семенова Светлана Юрьевна, воспитатель ГБДОУ № 428

Захарчик Маргарита Юрьевна, воспитатель ГБДОУ № 428

Соболевская Татьяна Петровна, воспитатель ГБДОУ № 428

Санкт – Петербург

2015 год

**Цель:** формирование здорового образа жизни у дошкольников

**Задачи:**

- дать детям понятие о пользе овощей и фруктов;

- дать представление о правильном питании;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

- развивать двигательные навыки;

- воспитывать командный дух, умение работать в команде.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, проектор, презентация, фрукты, деревянные яйца, ложки, спортивный инвентарь.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

Воспитатель:

Здравствуйте ребята, сегодня к нам пришла необычная гостья. Давайте с ней познакомимся. Это Нехочуха.

Час обеда подошел

Нехочуха сел за стол.

Нехочуха:

Не хочу я есть салат

Дайте лучше мармелад!

Не хочу я винегрет,

Дайте булок и конфет!

Воспитатель:

Привередница вскочила,

На весь зал заголосила.

Нехочуха:

Принесите – ка мне в сад

Фанту, пепси, колу, спрайт.

А то из фруктов разных соки,

Доведут ведь до мороки!

Воспитатель:

Ай – ай – ай! Посмотрите-ка на нее! Что за внешний вид! Что же здесь не так?

Дети:

Она бледная, вялая, сутулая! У нее, наверно, что – то болит.

Воспитатель:

Если у нее что – то болит, ей поможет доктор Пилюлькина!

Из – за кулис выходит доктор Пилюлькина.

Пилюлькина:

Чтоб здоровым, сильным быть

Надо овощи любить,

Все без исключения-

В этом нет сомнения.

Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали?

Дети:

Да!

Воспитатель:

дорогая доктор Пилюлькина! А почему нужно есть овощи и фрукты?

Пилюлькина:

Потому что в них содержаться такие вещества волшебные, которые сразу помогут Нехочухе стать здоровой, румяной и бодрой.

Воспитатель:

Ребята, о каких волшебных веществах говорит Айболит?

Дети:

О витаминах!

Воспитатель:

Ребята давайте посмотрим, как полезны для здоровья витамины. Но для этого надо пойти в страну в страну «Витаминию». Пошли?

Коррегирующая ходьба.

Воспитатель:

Идем по дорожке. Маршируем как солдаты. Идем на пяточках. Сейчас весна, медведь проснулся в своей берлоге. Голодный наверно. Мимо берлоги идем тихонечко на носочках. А теперь перепрыгнем через ручеек (прыжок через веревку). Перейдем через речку по мостику (проходят по гимнастической скамейке). Прейдем через болото, перепрыгивая с кочки на кочку (прыжки в стороны с передвижением вперед). Ну а теперь давайте доскачем на лошадке. Вот мы и приехали. Садимся на свои места.

Презентация.

Воспитатель:

Нехочуха, ты поняла советы Айболита?

Нехочуха:

Я поняла, теперь буду много кушать овощей и фруктов, чтобы не болеть.

Пилюлькина:

Давайте расскажем Нехочухе как приготовить вкусный , полезный салат.

Пальчиковая гимнастика «Салат»

Мы морковку чистим, чистим,

Мы морковку трем, трем.

Сахарком ее посыпем

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат!

Витаминами богат.

Игра «Отгадай фрукт на вкус»

Эстафета: «Донеси яйцо в ложке»

Пилюлькина:

Ребята, я сейчас загадаю загадки, а вы должны отгадать.

Хоть я сахарной зовусь,

Но от дождя я не размокла,

Крупна, кругла, сладка на вкус,

Узнали вы, кто я ……(свекла)

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,

Вкусен и сырой. Кто же я такой? (огурец)

Сто одежек – все без застежек. (капуста)

На сучках висят шары,

Посинели от жары. (слива)

Сидит дед во сто шуб одет,

кто его раздевает

, тот слезы проливает. (лук)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

и маленькие детки. (яблоко)

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)

Кругла да гладка,

Откусишь – сладка.

Засела крепко

На грядке….(репка)

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице. (морковь)

Воспитатель:

А теперь давайте поиграем

Игра с обручем «Займи место»

Пилюлькина:

Внимание, игра на внимательность!

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

1. Что бы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

1. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Пилюлькина:

Молодцы ребята! Ну а теперь будем танцевать. Выходите не ленитесь, дружно вместе веселитесь

Танец «Хула – хуп»