

РАЗВЛЕЧЕНИЕ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Цель: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей через приобщение их к здоровому образу жизни

Задачи:

- Закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
- Систематизировать знания детей о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни».
- Формировать осознанное, ответственное отношение к своему здоровью, вызывать желание вести здоровый образ жизни.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через вовлечение родителей в совместную деятельность.

Предварительная работа

- Рассмотрение иллюстраций, беседы.
- Проведение аналогичных подвижных игр и игровых упражнений на развитие основных движений используемых в ходе развлечения.

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; поднос, стакан, напиток «Кока-Кола», конфеты «Ментос»; круги желтого цвета с маркировкой А, В, С, D; шапочки с изображением молока, соли, сахара, крупы, масла; корзина с яблоками; аудиозаписи.

Действующие лица:

Неболейка (взрослый)

Витамины А, В, С, D (дети)

Ход развлечения:

Под веселую музыку в группу входит Неболейка.

Неболейка: — Здравствуйте, ребята! Я очень рад 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)

— 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 «Вечный двигатель» (выполняется комплекс ОРУ под песню «Вечный двигатель» муз. А. Пинегина, сл. А. Усачева)



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? Это же мои самые лучшие друзья. Встречайте!

Входят четыре ребенка – Витамины, в руках у них круги желтого цвета с маркировкой А, В, С, D. Витамины рассказывают о себе:

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

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

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

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!

Неболейка: — 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»)

Неболейка: — Молодцы, ребята, хорошо справились с заданием! А еще полезные продукты помогают бороться с болезнями, укрепляют защитные силы организма. Догадайтесь, ребята, о каком полезном продукте эта загадка?

Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, тот слезы проливает (ответы детей)

Правильно, лук. Когда мы чистим лук, у нас на глазах выступают слезы. Это — летучие вещества – эфирные масла, которые защищают растение, а так же помогают человеку защищаться от микробов, убивают вредные бактерии вокруг нас. А еще лук – полезная и вкусная приправа к разным кушаньям. Давайте и на нашем огороде посадим такой полезный лук.

♪ **Эстафета «Посадка лука»** (С ведерком в котором лежит желтый маленький мяч — «луковица» добежать до большой корзины — «огорода», забросить мяч в корзину — «посадить лук», вернуться с пустым ведерком на старт, передать его следующему участнику. Тот кладет свой мяч — «луковицу» в ведро и продолжает эстафету. Побеждает команда, чей огород будет засажен первым)



Неболейка: — Молодцы, ребята. А вы слышали поговорку «Каша 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)

Неболейка: 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.)

Неболейка: 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)



Неболейка: Ребята, а вы знаете, что кроме полезных продуктов бывают еще и вредные, даже опасные для нашего здоровья? Давайте проверим. Все мы любим газировку. Мы считаем, что этот напиток утоляет жажду, но в нем содержится так много сахара, что, выпив газировки, нам еще больше хочется пить. А сладкие сосательные конфеты и жевательная резинка вызывают избыточное образование желудочного сока, что может привести к болезням желудка. Давайте посмотрим, что же происходит в нашем желудке, если выпить стаканчик «Колы» и потом съесть сладкую конфетку.

«Опыт с газировкой» (В стакан наливаем газированный напиток «Кока-Кола», опускаем конфету «Ментос» — в результате образуется большое количество газа, пена обычно выходит из стакана)

Большое количество газа опасно – ребенок может поперхнуться и даже задохнуться. Ну что, теперь вы будете просить родителей покупать вам сладкие конфеты, жвачку, «Колу»? (ответы детей) Теперь вы знаете, какие продукты полезны, а какие вредны. А сейчас мы можем отправляться в магазин покупать полезные продукты питания.

♪ **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.)

Неболейка: — 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 от меня в подарок корзину с очень полезными и богатыми витаминами фруктами — яблоками.

До свидания, до новых встреч!