

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение ЦРР  
детский сад №4 «Одуванчик» г. Новоалтайск

Спортивное развлечение

## **«О здоровом питании»**

Младшая разновозрастная группа

Разработали: Волкова И.С.

Ращупкина И.Ю.

## **Цель:**

Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о здоровом питании.

## **Задачи:**

-Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.

-Расширить кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.

-Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

## **Оборудование:**

- 8 обручей,
- 2 корзинки,
- 2 набора овощей,
- 2 корзины с шарами разного цвета,
- 2 корзины с наборами полезных продуктов,
- 2 тарелки,
- 2 ложки,
- 2 куклы,
- салфетки.

## **Оформление зала:**

воздушные шары, папки-передвижки о правильном питании.

## **Ведущий:**

Здравствуйте, ребята!  
Чтоб расти и развиваться,  
Бегать, прыгать кувыркаться,  
Танцевать, играть, смеяться  
Нужно правильно питаться!  
С юных лет нужно уметь  
За здоровьем смотреть!

Сегодня у нас с вами необычное занятие, сегодня мы узнаем что такое «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья.

Прежде чем начать наши веселые старты, предлагаю Вам ребята разогреться и принять участия в разминке.

## **Разминка:**

1. Любимое лакомство Карлсона? (Варенье, плюшки)
2. Изделие из теста, убежавшее от дедушки и бабушки? (Колобок)
3. Какой овощ тянули в пятером, а в шестером вытащили? (Репка)

4. Что испекла для батюшки – царя царевна лягушка. (Каравай)
  5. Гостинцы, которые нес медведь в коробе? (Пирожки)
  6. Какие каши наиболее полезны? (овсяная и гречневая)
  7. Какой хлеб полезнее – свежий или черствый? (зачерствевший)
- Молодцы!

*Под музыку из мультфильма «Три кота» в зал важно заходит Кот-Коржик.*

Ем всегда я то, что надо  
Дайте чипсов с шоколадом!  
Кашу вашу не хочу  
Ем всегда я что хочу.  
Не хочу я кислых щей,  
Не люблю я овощей.  
Что мне с завтраком возиться?  
И колбаска мне сгодится  
Всухомятку – ну и что же  
Чем обед мой не хорош?  
И последний мой каприз  
Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

**Ведущий:**

Здравствуйте. А Вы кто?

**Кот-Коржик :**

А я, Кот-Коржик, не люблю я кушать кашку.

**Ведущий:**

Очень зря! Мы с ребятами сегодня собрались поговорить о здоровом питании, оставайся с нами, я уверена тебе наша еда понравится!

**Кот-Коржик:**

Хм, ладно-ладно, я хочу проверить, а вы сами-то знаете правила здорового питания? Сейчас я буду давать Вам добрые советы от Кота-Коржика.

Если дам совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет говорите слово «Нет!»

Постоянно надо есть для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет и поменьше каши!

Ну, хороший мой совет? *(Нет)*

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет? *(Нет)*

Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы, спать идти пора.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. *(Не хлопают)*

Зубы вы почистили и идёте спать,  
Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? *(Нет)*.

Ну что, хорошие ведь советы я Вам дала? Нет? Ну-ка раскажите как надо.

**Ведущий:**

Ну, тогда не зевай и не ленись, в две команды становись!

**Ведущий:**

Вы знаете чтобы правильно питаться, необходимо кушать много овощей. Давайте сейчас с вами будем сажать, а потом собирать наш урожай.

**Конкурс 1:** «Посадка овощей».

У каждой команды корзинка с 4 овощами, на полу 4 обруча расположенные на расстоянии. Первый игрок бежит и «сажает» овощи в «лунки», второй собирает и т. д.

**Ведущий:** Мы никогда не унываем,  
И с улыбкой на лице,  
Потому что принимаем  
Витамины А, В, С, D, Е.

Мы про витамины всегда помним и употребляем их в пищу. А для чего нам нужны витамины?

**Конкурс 2:** «Передай витамины».

Перед командами корзины с шарами разного цвета. Первый участник берёт один шар и передаёт над головой. Последний участник складывает в свою корзину. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнит задания.

**Ведущий:** Здоровье своё надо беречь, а для этого нужно следить за своим питанием. Питаться надо полезными продуктами. А какие полезные продукты вы знаете? Вот поэтому наш следующий конкурс посвящён полезным продуктам.

**Конкурс 3:** «Полезные продукты».

Перед командами импровизированный прилавок магазина, где расставлены полезные и вредные продукты. Вам надо взять в корзину один полезный продукт и вернуться. Побеждает команда «купившая» только полезные продукты.

**Кот-Коржик:** Я всё понял мы любим пить газированную воду, что бы утолить жажду. А в ней так много сахара, что пить хочется ещё сильнее. А жевательные резинки и сосательные конфеты они приводят к образованию желудочного сока, что приводит к болезням желудка.

Давайте посмотрим, что произойдёт если взять стакан «Колы» и опустить конфету «Ментос». В результате образуется большое количество пены. А пеной можно подавиться или поперхнуться. Кот-Коржик проводит опыт.

**Ведущий:** Все дети любят есть по утрам кашу. Зачем мы едим кашу?

Следующий конкурс посвящён вкусной и полезной каше.

#### **Конкурс 4: «Накорми малыша кашей»**

Нужно добежать с ложкой в руках до куклы-«малыша» зачерпнуть из тарелки кашу, покормить куклу, вытереть рот куклы салфеткой и вернуться назад, передать ложку следующему игроку.

**Ведущий** Поиграем в игру «Да нет».

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (нет)

Щи – отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? (нет)

Фрукты просто красота<sup>1</sup>

Это нам полезно? (нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Овощей растет грядка.

Овощи полезны? (да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (да)

Съесть большой мешок конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

**Кот-Коржик:** Примите и от меня в подарок корзину полезных и богатых витаминами фруктов-яблок. Спасибо вам, ребята, что помогли мне разобраться в правильно питании. До свидания.