

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

**Спортивный досуг для детей 5-6 лет
«Витаминная семья»**

**Составила:
Инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района
Санкт-Петербурга
Соколова Анастасия Геннадьевна**

Санкт – Петербург
2023

Цель: Создание условий для развития двигательной активности детей 6-7 лет.

Задачи:

Оздоровительные:

- Создавать условия для развития основных видов движения (прыжки, бег, ходьба, ползание, метание, подлезание).
- Развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость,
- Продолжать развивать общую и мелкую моторику .
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия;
- Развивать вестибулярный аппарат,
- Формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях

Образовательные:

- Формировать у детей представления о пользе витаминов.
- Воспитывать мотивацию к познанию окружающего мира,
- Создавать условия для формирования активной познавательной деятельности,
- Создавать условия для обогащения словарного запаса, для развития связной речи, посредством использования художественного слова;

Развивающие:

- Учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять ОРУ под музыку;
- Развивать эмоциональную сферу ребёнка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий;

Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность, чувство ответственности,
- Формировать умение работать в коллективе,
- Воспитывать уважение к труду взрослых и сверстников.

Ход досуга

Дети входят в зал под музыку и строятся в шеренгу.

Инструктор: Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся.

Дети: Здравствуйте!

Инструктор: А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ведущий 1: Ребята, посмотрите! Нам кто -то оставил послание. Это письмо (берет письмо, читает его)

ПИСЬМО

Здравствуйте, друзья! Это вам пишет Карлсон. Я собирался к вам в гости, но у меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться и принимать витамины. Я люблю: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров и прилечу к вам в гости»

Ведущий2: Дети, что мы делаем, чтоб поддерживать наш организм всегда крепким и здоровым?

Ответы детей: занимаемся физкультурой и спортом, ходим босиком, загораем. Употребляем в пищу витаминные продукты: ягоды, овощи и фрукты, чеснок, лук, пьем отвары трав и плодов.

Ведущий1: Правильно ребята! Витамины – это такие вещества, которые повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела и работоспособности. Если мы будем употреблять пищу с малым количеством витаминов, то организм не сможет справиться с многими болезнями. Мы станем слабыми и грустными.

Инструктор: Приглашаю всех (детей и родителей) на здоровую разминку. Проводится разминка по музыку «Собрались на праздник все мои друзья» После разминки дети и родители садятся на места.

Ведущий 1: День особенный у нас! День здоровья без прикрас! Будем многому учиться: как здоровыми нам быть!

Инструктор: мы с вами вспомнили, что не только занятие физкультурой способствует укреплению здоровья, но и витамины!

Инструктор: (обращается к родителям)

-А какие вы знаете витамины? (А, В, С, D, Е).

-В каких продуктах они содержатся?(ответы родителей)

Ведущий1: А сейчас нам Расскажет про витамин А

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечислить.

Ведущий2: Витамин «А» – содержится в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке, помидоре, яблоке, абрикосе, тыкве. Он важен для зрения и роста.

Инструктор: Приглашаю детей и родителей на игру «Жмурки».
(Родителям завязывают глаза, дети под музыку двигаются по залу и называют свое имя, родители должны найти своих детей по голосу.

Инструктор: Молодцы дети и родители, присаживайтесь на свои места.

Ведущий 1: Про следующий витамин нам расскажет...

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Ведущий2: Витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма, а так же заботиться о вашем пищеварении.

Инструктор: Эстафета «фрукты овощи».

Дети делятся на две команды. Каждая команда по очереди прыгают в обручи и бегут до стола, где лежат фрукты и овощи, выбирает фрукт или овощ, бежит обратно, кладет в кастрюлю (фрукт или овощ), передает эстафету хлопком ладоши следующему игроку и т.д. Первая команда варит суп(собирает овощи), вторая команда варит компот(варенье) (собирает фрукты)

Инструктор: Молодцы, ребята! Присаживайтесь на места!

Ведущий1: Предлагаю отдохнуть и отгадать загадки!

Очень яркая девица
Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . **(морковка).**

Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... **(свёклу).**

Я - и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. **(огурец).**

Он в теплице летом жил,
С жарким солнышком дружил.
С ним веселье и задор.
Это — красный... **(Помидор)**

Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладезь он,
А зовут его. . . **(лимон).**

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. **(Яблоко)**

Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. . . (дыни).

Он оранжевый, приятный,
Вкусный, запах ароматный.
Сходим быстро в магазин,
Купим круглый ... (Апельсин)

Что за фрукт поспел в садочке?
Кость внутри, в веснушках щёчки.
Прилетел к нему рой ос –
Сладок мягкий ... (Абрикос)

Инструктор: Молодцы, ребята!

Ведущий1: Про следующий витамин нам расскажет...

А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!

Ведущий2: Витамины группы «С». Эти витамины защищают организм от различных болезней, особенно от простуды и гриппа.

Инструктор: Эстафета «Передай мяч».

Дети с родителями строятся парами, по сигналу инструктора идут до конуса, перебрасывая мяч друг другу, возвращаются обратно, передают мяч другой паре и становятся назад!

Инструктор: Молодцы! Хорошо справились с заданием! Присаживайтесь на свои места.

Ведущий1: Про следующий витамин нам расскажет...

Есть много витаминов на Земле,
Но лишь один рекомендую всем –
Прекрасный витамин с названием «Е» -
Свободно принимай без всяких схем!

Ведущий2: Если дети часто болеют, им назначают витамин «Е». Он нужен для наших сосудов.

Инструктор:

*Следующая эстафета «Яйцо в ложке»
Дети строятся в две команды. В колонну, друг за другом, в руке у них ложка с мячом, нужно пройти змейкой до ориентира и обратно . не уронив мяч из ложки.*

Инструктор: Молодцы, ребята все справились!

Ведущий1: Про следующий витамин нам расскажет...

Витамин Д укрепляет зубы, кости,
Отгоняет от нас все напасти.
Употребляйте рыбу, яйца и икру.
Располагайте свой организм к добру.

Ведущий2: Витамин «D» делает наши ноги и руки крепкими, обеспечивает здоровье костей и зубов. Еще, главное, от чего мы получаем витамин «D»-это солнце!

Инструктор: Для эстафеты приглашаются родители.

Родители строятся в две команды , по очереди бегут к столу, где лежат лучики солнца, пишут на лучике «что нужно, чтобы быть здоровым» !, бегут обратно, передают хлопком эстафету следующему игроку и т.д.

Инструктор: Молодцы. родители! Присаживайтесь на свои места!

Ведущий1: Пожелание мы написали, а теперь давайте на рисуем солнце!

Инструктор: Приглашаю детей, построиться в две команды, друг за другом в колонну! Дети по очереди ,бегут до стола, где лежат лучики, берут по одному

лучику, бегут до красного круга на полу, кладут лучик и бегут обратно, хлопком передают эстафету следующему игроку и т.д

Ведущий1: Посмотрите, какое солнце у нас получилось! Давайте прочитаем, что написали наши родители!(читает пожелание на лучиках).

Ведущий2: Ребята, давайте эти пожелания отправим Карлсону, чтобы он был всегда здоров! (собирает лучики в конверт)

Ведущий1: Ребята, давайте вспомним, что мы сегодня узнали, какие витамины бывают и для чего они нужны!
(ответы детей)

Инструктор: Я желаю вам быть всегда здоровыми, пить витамины, и , конечно, заниматься физкультурой!