Сценарий развлечения для детей старшего дошкольного возраста по формированию ЗОЖ «Во саду ли, в огороде»

Составил: инструктор

по физической культуре Аккуратнова Ирина Львовна

Сценарий спортивного мероприятия для детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий на тему:

«Во саду ли, в огороде... »

Образовательные области:

«Физическое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие»

Задачи: 1. Обучающие:

- познакомить с витаминами и раскрыть их значение для человека;
- систематизировать и расширять знания об овощах ; 2. Развивающие:
- развивать познавательные способности детей в процессе изучения витаминов в составе овощей
- расширить представления о рациональном питании (использование овощей) 3. Воспитательные:

- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни

Материал: группа оформлена в соответствии с тематикой мероприятия, аудиозапись песни «Чтоб ребенок был здоров», обручи, небольшие мешочки, малые набивные мячи, муляжи овощей.

Ход мероприятия:

Дети заняты игровой деятельностью.

Звучит отрывок песни «Чтоб ребенок был здоров»

В группу заходит доктор Витаминкин.

- Здравствуйте ребята! Я - доктор Витаминкин.
- А вас как зовут? (дети и педагог называют свои имена)
- Я очень рад видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми. Молодцы! А какое у вас сегодня настроение? (хорошее, веселое).

- Покажите мне ваше хорошее настроение, улыбнитесь.

Витаминкин: Если кто-то простудился,

Голова болит, живот

Значит, надо подлечиться,

Значит, в путь – на огород!

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду,

Снова будешь жизни рад!

Быть здоровыми хотите?

Фрукты овощи любите,

Все без исключения –

В этом нет сомнения!

Педагог: Дорогой доктор Витаминкин, а почему надо есть овощи?

Витаминкин: За окном уже наступила зима. Зима в нашем крае холодная, суровая, с низкими температурами. Поэтому, чтобы не заболеть, многие жители нашего города летом выращивают овощи, в которых содержатся полезные вещества и витамины, они помогают всем стать здоровыми, румяными и бодрыми. Сейчас, я для вас приготовлю витаминный салат из овощей, который называется «Здоровье».

- Ой, а где же овощи для салата?

Педагог: Доктор, у тебя не нашлось овощей для салата?

- Ребята, а кто знает, где растут овощи? Правильно, в огороде.

- Здесь недалеко есть огород, давайте отправимся туда и попросим овощей для нашего салата (в огороде стоит «пугало»).

Физминутка:

Мы пойдём в огород, (ходьба по кругу в колонне)

Много там всего растёт: (в движении, развести руки в стороны)

Огурцы сорвём мы с грядки, (в движении, срывать воображаемые огурцы)

Помидоры с кожей гладкой, (при ходьбе, круговые движения кулаками)

Толстая репка (остановиться, поставить руки на пояс)

Засела в землю крепко. (покачаться из стороны в сторону)

Дёргай, дёргай из земли (наклоны вперед)

Всё собрали, посмотри. (развести руки в стороны)

Педагог: Вот мы и пришли в огород, только я никаких овощей не вижу, а вы, ребята, видите?

Витаминкин: А может у вас зрение плохое, давайте сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам»:

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Витаминкин: А теперь внимательно посмотрите, видите овощи? (Нет) .

Педагог: Вижу пугало на огороде! А где же овощи?

Пугало: Правильно и не увидите, потому что я все овощи спрятал?

Витаминкин: Зачем же ты их спрятал?

Пугало: Я их все время охраняю, а зачем не знаю, вот и решил не охранять, а спрятать.

Педагог: Пугало, ты не расстраивайся, мы с ребятами и про овощи тебе расскажем, и поиграем с тобой.

Музыкальная игра «Пугало», автор М. Железнова

Пугало становится в центр круга.

В огороде пугало,

Пугало стоит,

Огурцы рвать, пугало,

Нам с грядки не велит. (ходьба по кругу, взявшись за руки)

Мы тихонько подойдем

И огурчиков нарвем, (ходьба в центр круга, мелкими шагами)

«Огурцы нельзя здесь рвать,

Буду вас я догонять». (пугало ловит детей)

Пугало: Спасибо, ребята, мне очень понравилась игра. У меня для вас есть вот такой овощ, только я не знаю, как он называется.

Дети: Пугало, так это же картофель.

Педагог: Наши ребята знают, как посадить и собрать урожай картофеля.

Игра "Посади и собери картофель"

Дети делятся на 3-4 команды с равным числом играющих. Команды строятся у стартовой линии. На противоположной стороне площадки расположены обручи (по количеству команд) – это лунки. У каждого первого игрока команд в руках мешочек с 3-мя маленькими набивными мячами. По сигналу 1 игрок бежит до лунки и выкладывает в обруч мячи – «садит картофель», возвращается к стартовой линии и передает мешочек следующему игроку. 2 игрок бежит до лунки и складывает мячи в мешочек – «собирает картофель». Выигрывает та команда, которая быстрее всех выполнит задание.

Пугало: Ребята, а у меня на грядке еще и вот такой овощ растет. Как он называется? (капуста) .

Витаминкин: Капуста очень полезный овощ, в ней очень много витаминов, а чтобы эти витамины сохранились, капусту надо правильно приготовить. Давайте сделаем это вместе.

Массаж «Капуста»

Дети становятся в круг, в колонну друг за другом. Массаж выполняется впереди стоящему ребенку на спине.

Мы капусту рубим – рубим, (тыльной стороной ладоней постукивания по спине)

Мы капусту солим – солим, (постукивание по спине подушечками пальцев)

Мы капусту трем – трем, (поглаживание спины)

Мы капусту жмем – жмем, (легкое прищипывание)

А вот так мы в рот кладем! (сложить пальцы вместе и поднести ко рту)

Пугало: Ребята, посмотрите, у меня на грядке есть и другие овощи. Помогите их собрать.

Игра «Овощи»

На площадке разложены овощи по 7-10 шт. (картофель, морковь, лук, капуста). Дети делятся на 4 команды. По сигналу 1 команда собирает картофель, 2 команда – морковь, 3 – лук, 4 – капусту. Выигрывает та команда, которая быстрее всех справится с заданием.

Пугало: Сколько много разных овощей растет на моем огороде.

Педагог: Пугало, а мы с ребятами можем научить тебя считать овощи.

Пугало: Я очень хочу, научите.

Пальчиковая игра «Урожай»

Собираем мы в лукошко

И морковку, и картошку.

Огурцы, фасоль, горох –

Урожай у нас не плох.

Пальцы руки сжаты в кулак, на слова: «И морковку», отгибаем большой палец руки. На слова: «И картошку» - указательный, огурцы – средний, фасоль – безымянный, горох – мизинец. На слова: «Урожай у нас не плох», поднять руку вверх с раскрытыми пальцами.

Пугало: Спасибо, ребята, помогли собрать овощи, а для чего вам нужны овощи?

Витаминкин: Я для детей хотел сделать вкусный салат из овощей, потому что витамины полезны для организма, они помогают людям быть здоровыми.

Витаминка А (ребенок) :

Расскажу Вам не тая,

Как полезен я, друзья!

Я в морковке и томате,

В тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня – и подрастешь,

Будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую;

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок!

Витаминка С (ребенок) :

Земляничку ты сорвешь –

В яголке меня найдешь.

Я в смородине, в капусте,

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке,

В помидоре и горошке!

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Пугало: Я понял, если кушать морковь и помидоры, то вырастишь и будет хорошее зрение, а если кушать капусту, лук и картофель, то не будешь болеть.

Витаминкин: Правильно, поэтому я и хотел сделать для детей витаминный салат, который называется «Здоровье».

Пугало: Вы меня многому научили, спасибо вам, возьмите для салата овощи из моего огорода. Кушайте на здоровье!

Витаминкин: Спасибо, Пугало, теперь мы сможем сделать салат. До свидания!