**Спортивное развлечения с детьми младшей разновозрастной группы «Овощи и фрукты – полезные продукты».**

**Цель:**Способствовать воспитанию элементарных правил здорового образа жизни.

**Задачи:**

**1.**Способствовать**з**акреплению знаний детей о витаминных качествах овощей и фруктов, об их значимости в жизни людей, необходимости применять их в питании взрослых, детей.

**2.**Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням

**Оборудование:**магнитофон, записи с детскими песнями, дидактическая игра «Найди свой овощ и фрукт», корзина с фруктами и овощами, обручи, тоннель, ребристая дорожка, мягкие модули.

**Ход развлечения:**

**Воспитатель: -** Ребята, к нам сегодня зайчик собирался прийти в гости. Но где, же он? Может быть, заблудился?



**Зайчик:**

- Здравствуйте! А вот и я!  
Только болен я, друзья.  
У меня усталый вид,   
Очень голова болит.   
Ломит спину, колет бок,  
Нужен врач, он мне б помог.  
**Воспитатель:**  
- Хватит охать и реветь,   
Стыдно зайчику болеть.   
Приходи к нам в детский сад,  
Здесь узнаешь от ребят:   
Как здоровым, сильным быть,  
Как без грусти день прожить.   
Правда, дети, мы ведь сможем?

-Ребята, как вы думаете, мы сможем помочь побыстрее вылечить Зайку. Конечно, же нам в этом помогут ВИТАМИНЫ. Витамины помогают детям и взрослым быть здоровыми и крепкими. Одни витамины помогают детям расти, а другие - глазам хорошо видеть . А ещё есть витамины от болезней. Если ребёнок получает эти витамины мало, то он часто болеет, теряет аппетит и плохо растёт. Особенно богаты витаминами это фрукты и овощи . -Назовите фрукты и овощи которые вы знаете и любите? А чтобы поправиться сделай – ка, зайка, с нами витаминную зарядку.

***Витаминная зарядка***

-ПЕЙТЕ ВСЕ ТОМАТНЫЙ СОК, -И. п. раз, два, три, четыре- Ходьба на месте.

-КУШАЙТЕ МОРКОВКУ. -И. п. раз, два, три, четыре -руки к плечам, руки вверх.

-ВСЕ РЕБЯТА БУДЕТЕ -И. п , руки на пояс раз, два, три, четыре –

КРЕПКИМИ И ЛОВКИМИ-И. п. руки на пояс раз, два, три, четыре- приседания.

–ГРИПП,АНГИНУ, СКАРЛАТИНУ -И. п. руки на пояс раз, два, три, четыре –прыжки

-ВСЕ ПРОГОНЯТ ВИТАМИНЫ-И. п. о. п. раз, два, три, четыре -ходьба на месте



**Воспитатель**: - Если ты, Зайка, будешь употреблять витаминные продукты, то обязательно поправишься быстро.

**Зайка:** - А, наши ребята знают все овощи и фрукты?

*Ответы детей***Воспитатель:** - Ребята, а давайте покажем и расскажем Зайке, где растут овощи и фрукты.

Но для того чтобы попасть в огород нам нужно пройти по дорожке препятствий.

Перепрыгнем лужи, пройдём по мостику и перешагнём через кочки.

**Игра «Идём в огород»**

*Дети проходят по дорожке препятствий, берут одному овощу и возвращаются назад.*

**

**

**Дидактическая игра «Найди свой овощ на картинке»**

*Дети идут к столу и берут нужную им картинку.*

**

**

Ребята, давайте покажем Зайке, как мы готовим витаминный салат

***Пальчиковая гимнастика «Мы капустку рубим, рубим»***

Воспитатель: Молодцы ребята, а теперь мы отправимся в сад за фруктами, но для этого нужно пройти через тоннель.

**Игра « В сад за фруктами»**

****

****

**Дидактическая игра «Найди свой фрукт на картинке»**

*Дети идут к столу и берут нужную им картинку.*

**

**Зайка**: - Я понял,  
Чтоб здоровым, сильным быть -  
Надо фрукты, овощи любить.  
Все без исключенья –  
В этом нет сомненья!

У меня ребята есть вот такая вкусная морковка, и я хочу вас ей угостить.

Воспитатель: Спасибо тебе зайчик. Ребята мы сможем сейчас же съесть эту вкусную морковку? *Ответы детей*

**Воспитатель**: Правильно ребята, перед тем как съесть фрукт или овощ их нужно помыть.

**Игра « Помоем фрукты и овощи»  
**

**Зайка**: - Теперь я знаю, что нужно делать, чтобы быть сильным, крепким и здоровым. Нужно питаться овощами и фруктами, чтобы быть здоровыми, красивыми, умными.  
**Воспитатель**: - Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!

**Зайка:** *-* Ребята, вы мне помогали урожай собирать, вылечили меня и за это теперь я угощу вас витаминными подарками.

*Раздает детям яблоки.*