Развлечение « Если хочешь быть здоровым кушай фрукты и овощи»

Цель: Обобщение и систематизация знаний детей об овощах и фруктах

Задачи:

1. Систематизировать и расширить знания детей об овощах.
2. расширять представление детей о пользе овощей и фруктов;
3. закреплять название овощей и фруктов
4. формировать основы здорового образа жизни;
5. развивать логическое мышление, смекалку.
6. воспитывать чувства взаимопомощи.

Ведущая. Сегодня мы поговорим о здоровье! Ребята, кто хочет быть здоровым?

Дети. Все!

Ведущая: Поиграем!

Я буду называть продукты, а вы если согласны со мною - хлопаете, если не согласны – топаете!

**ИГРА: Если хочешь быть здоров ешь**

Конфет целый воз (НЕТ – топают),

Тортов целую гору (НЕТ-топают),

Шоколадом заедай (НЕТ-топают),

Чипсы уплетай (НЕТ-топают),

Кока-колой запивай (НЕТ-топают),

Про жевачку не забудь! (НЕТ-топают).

Если хочешь быть здоров:

Налегай на фрукты (ДА – хлопают),

Овощами подкрепляйся (ДА – хлопают),

Не забудь про витамины (ДА – хлопают)

И зарядку не забудь! (ДА – хлопают).

Ведущая. Молодцы, ребята, действительно овощи, фрукты – полезные продукты!

Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить,

Все без исключенья, в этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее, кто из вас нужнее!

**Игра «Сбор овощей и фруктов»**

**Подвижная игра « Вершки и корешки»**

Ход игры: Вариант 1: взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные),дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле — тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

Вариант 2: взрослый только говорит название овоща, а дети показывают движениями, где он растёт.

**Физкульт - минутка «Репка»:**

Не видна из грядки, (сидят на корточках)

Играет с нами в прятки. (закрывают ладонями лицо)

И никто бы не нашел, (встают, пожимают плечами)

Да, гляди, торчит хохол. (пружинка, руки на поясе)

Потяните крепко, («тянут репку»)

Вытащится – репка! (руки вверх, встают на носочки)

**Игра. Сварим компот и овощное рагу.**

Под музыку скачем поскоками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим

кастрюлям - обручам: красный обруч – в нем варится овощное рагу, синий обруч – в

нем готовится компот. Во время бега соблюдайте дистанцию друг с другом, не

наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций.

Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

Ведущий: Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые!

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест морковку,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук –

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет!

Ведущий: Да, да, и еще не забывайте мыть руки, овощи и фрукты перед едой!