

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар "Детский сад комбинированного вида № 69"

Конспект физкультурного развлечения в средней группе  
«Витамины наши друзья»

Составила инструктор по ФК  
Никитина Светлана Николаевна

## **Цели:**

1. вызвать у детей желание заботится о своем здоровье;
2. познакомить с понятием «витамины»;
3. рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.
4. воспитывать интерес к физическим упражнениям и движению.

## **Задачи:**

### **Социально-коммуникативное развитие:**

1. приобщать детей к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
2. создать условия для развития игровой деятельности детей, эмоциональной отзывчивости, доброжелательности;
3. способствовать развитию компонентов устной речи.

### **Физическое развитие:**

1. воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребности быть здоровым
2. прививать ЗОЖ

**Материалы и оборудование:** ноутбук, проектор, музыкальная колонка, музыка (про ЗОЖ, витамины), маленькие мячики (красные, оранжевые, зеленые), корзины (красная, зеленая, оранжевая), муляжи или игрушки-овощи/фрукты (по количеству детей), 2 деревянные ложки, наклейки по количеству детей (грустные и веселые смайлики).

## **Ход мероприятия:**

Дети заходят в зал, садятся на скамейки.

Инструктор по ФК: - Здравствуйте, ребята, сегодня нас ждёт необычное занятие. Мы отправимся в «Витаминный огород». Там живут овощи и фрукты, в которых прячутся витамины - наши верные друзья! А вы, ребята, знаете, что такое витамины? Предлагаю познакомиться с некоторыми из них.

Внимание на экран.

1 слайд. Заголовок.

2 слайд. Витамин А волшебный помощник.

3 слайд. Витамин D сила косточек

4 слайд. Витамин С защитник здоровья.

5 слайд. Ешь полезное-будь здоровым.

Инструктор по ФК: - Вот, ребята, мы познакомились с некоторыми важными витаминами. Готовы отправиться в путешествие в «Витаминный огород»?

Дети: - Да!

Инструктор по ФК: - Для этого нам необходимо размяться! Превращаемся в горошек и рассыпаемся по всему залу (становятся врасыпную)! Повторяем за мной! Умнички, ребята!

**Разминка «Витаминная зарядка»** под веселую музыку без слов (3–4 мин)

1. «Морковки тянутся к солнышку» -

И.П. стоя, руки опущены.

1. Тянемся высоко-высоко- руки через стороны вверх.

2. Опустить руки через стороны вниз, 4-5 повторений.

2. «Яблочко катится» -

И.П стоя, руки на поясе.

1. Круговые движения корпусом в левую сторону 4 раза.

2. Круговые движения корпусом в правую сторону 4 раза.

3. «Яблочко скатилось с горки».

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 Присесть руки вытянуть вперед,

2. Встать, руки на пояс, 6 повторений.

4. «Капуста размашистая» -

И.П стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты корпуса вправо-влево.

1. Поворот вправо, вытянуть правую руку.

2 поворот влево, вытянуть левую руку, 8 повторений.

5. «Ягодки прыгают» -

Лёгкие пружинистые прыжки на двух ногах на месте. 10–12 прыжков.

6. «Ягодки отдыхают» -

Марш на месте, дыхание размеженное.

Инструктор по ФК: Какие вы молодцы, ребята! Теперь вы готовы оправиться в путешествие! И так, мы пришли на огород! Только наши витаминки перемешались, поможете их собрать?

Дети : Да!

**Подвижная игра «Соберём витамины»** (3–4 мин) Оборудование: разноцветные мячи (красные — яблоки, оранжевые — морковки, зелёные — огурцы). Описание: Предметы разбросаны по залу. Дети под музыку бегут врасыпную. По сигналу «Собираем витамины!» каждый берёт один предмет и несёт его в корзину своего цвета (можно разделить группу на две–три команды). Игра повторяется 2–3 раза с разными сигналами: «Собираем красные витамины!», «Собираем зелёные витамины!» и т.п. Развивает: внимание, быстроту, координацию.

Инструктор по ФК: - Отлично, и с этим заданием вы справились! Пришло время эстафеты! Для этого нам нужно поделить вас на две команды!

### **Эстафета «Полезные продукты» (4–5 мин)**

Оборудование: корзины, муляжи или игрушки-овощи/фрукты. Ход: Дети делятся на 2 команды. Перед каждой командой линия старта, и корзина с овощами/фруктами, в конце пути – пустая корзина. Первый участник берет из корзины овощ/фрукт и бежит, кладёт в корзину и возвращается бегом. Эстафета продолжается до последнего игрока. Усложнить можно: - ползанием под дугой, - прыжками по следам. Развивает: командность, ловкость, быстроту.

Инструктор по ФК: Молодцы! И с этим заданием вы справились!

### **Эстафета «Кто быстрее донесёт витамин С?» (3 мин)**

Оборудование: лёгкие мячики желтые 2 шт., 2 деревянные ложки. Ход: Дети уже поделены на 2 команды. Бегут до ориентира, неся «витамин» в ложке. Задача не уронить. Возвращаются бегом и передают ложку с «витамином» следующему. Развивает: равновесие, аккуратность, контроль движений.

Инструктор по ФК: Ребята! Вы большие молодцы! Справились со всеми сложными заданиями! Давайте сейчас станем в круг.

### **Упражнение на дыхание «Аромат яблока» (1 мин)**

Дети становятся в кружок. Инструктор по ФК: - Представьте, что у вас в руках ароматное яблочко. Сделаем глубокий вдох носиком — понюхали... А теперь медленно выдохнем ртом, будто дуем на яблочко. Повторить 3 раза.

Инструктор по ФК: Ребята, наше путешествие подошло к концу, скажите, что вам понравилось больше всего? - Ответы детей.

- С какими витаминами вы сегодня познакомились? - Ответы детей.

- А для чего нам нужны витамины? - Ответы детей.

- Ребята, у меня есть наклейки для вас грустные и веселые. Выберите одну наклейку, которая будет показывать ваше настроение после путешествия. До свидания, ребята!

Ребята выбирают наклейки под веселую музыку и выходят из зала.