МБОУ «Фатневская средняя общеобразовательная школа»

 Спортивное мероприятие

«Страна Витаминия, или

приключения Чиполлино».

 Учитель: Цуканова Г. Д.

## Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей

## Задачи:

- расширить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека, витаминах, содержащихся в овощах и фруктах;

- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о факторах, его укрепляющих;

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью.

**Оборудование**:

- фонограмма музыки;
- 2 набора крупного конструктора;
- 2 большие корзины;
- маленькие мячики по числу детей (можно заменить их настоящими яблоками);

 **Ход мероприятия.**

Учитель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговори о витаминах.

 Витаминная страна,

Вся чудес она полна –

Витамины здесь живут,

Всех нас в гости к себе ждут

В продуктах есть очень важные вещества, которые называются витаминами. Для нормальной жизни и правильного функционирования нашего организма необходимо, чтобы в пище содержались различные витамины.

А какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

Да, вы совершенно правы. Самые полезные и известные витамины - это А, В, С, Д.

А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина А? (В капусте, арбузах, тыкве, масле, молоке, моркови и др.)

Ведущий:

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

Учитель показывает рисунок с изображением моркови.

А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина В? (В шиповнике, орехах, хлебе, картофеле, горохе, овсянке, гречке, мясе, свекле, помидорах и др.)

Витамин А, ребята, самый главный витамин.

Он и нервы нам подлечит,

И сердечко укрепит,

И мозги он нам зарядит,

И повысит аппетит

Учитель:

Вот какой важный этот витамин!

А еще, чтобы к нам в организм попало много витамина «В»…

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Показываю рисунок с изображением овсянки или другого продукта, содержащего витамин В.

А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина С?

В каких продуктах, которые мы с вами едим, есть этот нужный витамин? (В черной смородине, землянике, капусте, укропе, петрушке, апельсинах, лимонах и др.)

Учитель:

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Показываю рисунок с изображением лимона и апельсина.

А знаете ли вы, в каком продукте больше всего содержится витамина «Д»? (В рыбе, рыбьем жире и др.)

Учитель:

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней лучше жить.

Витамин «Д», помогает укрепить зубы, в нем очень много фосфора. Он помогает в формировании скелета и костей, мускулатуры человека. А еще этот витамин содержится в капусте, молоке, сливочном масле.

Учитель: Все верно. Витамины встречаются и в лимоне, и в апельсине, и в помидоре, и, конечно, в луке. А знаете ли вы, что все эти фрукты и овощи живут в одной стране под названием Витаминия? И я предлагаю прямо сейчас отправиться в эту страну и посмотреть, как живут и чем занимаются ее жители. Вы спросите, как же мы попадем в Витаминию? Очень просто. Нужно закрыть глаза, трижды хлопнуть в ладоши и сказать: "Раз два три, сказка дверь нам отвори!".

Дети вместе с учителем говорят волшебные слова. Звучит фонограмма песни Чиполлино из сказки "Приключения Чиполлино".

Учитель: Мы с вами сейчас поиграем.

ДЕТИ: Да!

Игра: "СОБЕРИ КОМАНДУ".
Правила игры: игра напоминает челночный бег. Капитаны команд бегут до первого ориентира, затем возвращаются, берут за руку одного из членов команды, и они вместе бегут до второго ориентира. Затем вместе они возвращаются за следующим участником и втроем бегут до третьего ориентира. И так, пока в цепочке не окажутся все члены команды. Вся цепочка бежит до последнего ориентира, оббегает его и возвращается к старту. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.

ИГРА "СОБЕРИ УРОЖАЙ!"
Понадобятся: 2 большие корзины, маленькие мячики по числу детей (можно заменить их настоящими яблоками).
Правила игры: разделить детей на две команды "Кабачки" и "Тыковки". В начале и конце зала перед каждой командой поставить по большой корзине. В конце зала в корзину положить маленькие мячики по числу детей в команде. Это яблоки. Нужно добежать до корзины с яблоками, взять одно из них и вернуться назад, положить яблоко в пустую корзину. Как только яблоко окажется в корзине, эстафету продолжает следующий участник. Эстафета начинается и заканчивается по команде ведущей. Та команда, которая быстрее перенесет яблоки в пустую корзину, становится победительницей.

ИГРА "ПОСТРОЙ ДОМИК ДЯДЮШКЕ ТЫКВЕ".
Понадобятся: 2 набора крупного конструктора.
Правила игры: разделить детей на две команды. Каждой команде дать по набору конструктора. По команде ведущей дети начинают строить домик для дядюшки Тыквы.
Обратите внимание детей, что в этой игре важно не только быстро построить дом, но и так, чтобы он был крепким и красивым.

Игра: "ДОНЕСИ ВИШЕНКУ".
Правила игры: дети встают в командах в пары.
1-й этап. По команде ведущей пара бежит от первого до второго ориентира, обхватив мяч с двух сторон. Оббежав второй ориентир, пара возвращается на место и передает мяч следующей паре. Игра заканчивается, когда все пары пробегут эстафету и вернутся на место.
2-й этап. Нужно нести мяч, удерживая его между животами.
3-й этап. Пронести мяч, удерживая его между лбами.

3-й тур: "ВИШЕНКА В КОРЗИНКЕ".
Правила игры: капитан команды выбирает перед началом игры, с кем он будет играть в паре. Они будут корзинкой. Остальные участники (вишенки) выстраиваются в колонну. По команде ведущей пара захватывает одну вишенку в корзинку, и они втроем бегут до второго ориентира. Затем оставляют за ориентиром первую вишенку и бегом, взявшись за руку, возвращаются за следующей. Эстафета закончена, когда все вишенки перенесены на противоположную сторону.

Учитель: Замечательно, что все так хорошо закончилось!

Учитель: А теперь нам, ребята, пора возвращаться домой. Веселая страна Витаминия прощается с нами.