**Игровое занятие**

Старший дошкольный возраст

**Ешьте дети овощи, будете здоровы!**

Беломестнова О.В. инструктор по физической культуре МБДОУ города Иркутска детский сад № 147

**Цель.** Формировать представление о здоровом образе жизни, о пользе овощей для человеческого организма. Упражнять в образовании существительных с уменьшительно – ласкательными суффиксами. Закреплять навыки выполнения основных видов движений.

**Материал и оборудование.** Две тарелки, на которых лежат капуста и морковь, накрытые салфеткой. Гимнастические доски с изображением следов. Тонкий канат. Верёвка. 3 макета деревьев, листочки на каждого ребёнка. Фартук, разделочная доска, нож – на каждого ребёнка.

**Инструктор:** (указывает на тарелки, накрытые салфеткой). Ребята отгадайте загадки – и вы узнаете, что здесь лежит.

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут её? (Капуста)

Корешок оранжевый под землей сидит,

Кладезь витаминов он в себе хранит,

Помогает деткам здоровее стать,

Что это за овощ, можете сказать? (Морковь)

**Инструктор:** (снимает салфетки с тарелок). Как капусту и морковь можно назвать одним словом?

**Дети:** Овощи.

**Инструктор:** Какие блюда можно приготовить из этих овощей?

**Дети:** С опорой на иллюстрации дети называют блюда с овощами: салат, щи, борщ, квашеная капуста.

**Инструктор:** Все знают, что в капусте и моркови много витаминов. Причём больше всего их в сырых овощах. Поэтому сегодня мы будем делать салат из свежих овощей. Что, кроме капусты и моркови, можно добавить в салат, чтобы он стал ещё полезнее?

**Дети:** Зелёный лук, огурец, помидор (перечисляют знакомые овощи подходящие для приготовления салата).

**Инструктор:** Где мы можем взять свежие овощи?

**Дети:** На огороде.

**Инструктор:** Давайте мы с вами отправимся на огород, и возьмём много вкусных, а самое главное полезных овощей.

Звучит песня «Урожай собирай» сл. Т. Волгиной, муз. А. Филлипенко и в зал заходит Витаминоед.

**Витаминоед:** Куда это вы направились? Кыш отсюда!

В огороде я хозяин – Витаминоед!

Витамины ем на ужин и в обед.

Витамины ем и летом и зимой.

А себе вы поищите огород другой!

**Инструктор:** Что же делать? Ведь нам нужны овощи для салата. Давайте попросим Витаминоеда, чтобы он пропустил нас в огород.

**Дети:** Пропусти нас, Витаминоед!

**Инструктор:** Витаминоед, пропусти нас в огород, нам нужны овощи, чтобы сделать салат. Ведь очень важно, чтобы быть здоровым, есть свежие овощи, богатые витаминами.

**Витаминоед:** Дети такие крепкие, здоровые, розовощёкие, что и без свежих овощей не пропадут. А я, не смотря на то, что питаюсь одними витаминами, хилый и слабый. Значит, мне необходимо усиленное витаминизированное питание.

**Инструктор:** А знаешь ли ты, что ещё, кроме приёма витаминов, нужно делать, чтобы стать здоровым и сильным?

**Витаминоед:** Конечно, знаю! Надо больше спать, беречь силы, не утомляться и не напрягаться.

**Инструктор:** Дети, что по-вашему надо делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Гулять на свежем воздухе, делать зарядку, заниматься спортом, закаляться.

**Витаминоед:** Что-то мне не верится. Что ж попробуйте добраться до своих грядок. Но учтите, путь к огороду я перекрыл. И хоть идти до него недалеко, дойти - нелегко.

**Инструктор:** Думаю, дети преодолеют все препятствия. В путь! Пойдём по следам Витаминоеда.

*Дети поочерёдно проходят по гимнастическим доскам, на которых изображены следы: по первой – на носках, по второй – на пятках, по третьей – спиной вперёд.*

**Инструктор:** Ура! Первое испытание пройдено. Впереди овраг. Осторожно, не оступитесь, проходя по краю обрыва.

*Дети поочерёдно идут на четвереньках ставя ноги на канат, а руки слева и справа от него.*

**Инструктор:** Трудно было идти по краю обрыва, но вы преодолели и это препятствие. Впереди заросли шиповника. Осторожно, не поцарапайте спину, подлезая под колючим кустарником.

*Дети проползают под верёвкой, натянутой на высоте 30 см от пола.*

**Инструктор:** Мы вышли на полянку. Здесь можно побегать и поиграть.

**Подвижная игра «Озорные грибочки».** Дети и ведущий встают в круг, водящий стоит в середине круга.

Мы весёлые грибочки (дети идут по кругу, взявшись за руки).

Мы растём на пнях и кочках (останавливаются, поднимаются на носки, приседают).

Любим прятаться, играть (топают ногами).

Ты попробуй нас догнать! (разбегаются). Водящий догоняет детей. Игра повторяется снова.

**Подвижная игра «С какого дерева листок».** Инструктор выставляет 3 макета дерева: клён, дуб, берёзу. У каждого ребёнка в руках по листочку. Под музыку дети бегут по кругу друг за другом, затем кружатся. Когда музыка заканчивается, дети подбегают к соответствующему дереву, садятся на корточки. Ведущий проверяет, правильно ли выполнено задание. Затем дети могут поменяться листочками. Макеты деревьев можно также поменять местами. Игра повторяется вновь.

**Инструктор:** Посмотрите, на краю поляны – огород. Но на воротах замок. Как же его открыть?

**Витаминоед:** Чтобы открыть этот замок, вы должны ласково назвать овощи. Например, морковь – морковочка, капуста - капусточка.

**Эстафета:** *Дети делятся на две команды. Каждый ребёнок по очереди подбегает к воротам, называет слово (свёкла, картофель, морковь, помидор, репа, петрушка, огурец, салат, укроп, баклажан, капуста и т. д.), затем образует уменьшительно-ласкательную форму этого слова.*

**Витаминоед:** Ну что ж, вы и в самом деле не только ловкие и смелые, но и вполне грамотные. Так и быть, я попробую делать зарядку, закалятся и заниматься физкультурой. И при этом буду продолжать есть свои любимые витамины. Кстати, о витаминах. Надеюсь, вы не забыли про салат? Можете брать свою зелень.

Витаминоед показывает стол - грядку на котором лежит укроп, петрушка, зелёный лук, свежий огурец, помидор..

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы не только вспомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровым, но и объяснили это Витаминоеду. Теперь он тоже будет сильным и здоровым.

Дети, берут овощи, идут в группу. Моют руки, овощи. Затем надевают фартуки, подходят к столам, где разложены разделочные доски и ножи, нарезают подготовленные овощи, смешивают их и пробуют салат.