

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1»

Спортивно-познавательное мероприятие
«Правильно питаться – здоровым оставаться»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре I КК

Литвинова Людмила Константиновна

Усолье-Сибирское, 2015г.

Цель: Формировать установку на здоровый образ жизни; удовлетворять потребность в двигательной активности; закреплять знания о том, как сохранить и укрепить здоровье; развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

Предварительная работа:

Из книги Карен Р.Джослин «Позитивное воспитание от А до Я» рассказываем детям о пирамиде полезных продуктов. Основание пирамиды-продукты из зерновых культур, макаронные изделия картофель и хлеб. Они составляют основу детского питания. Следующий ряд составляют фрукты и овощи. Их доля в рационе чуть меньше. Далее идут молоко и молочные продукты, мясо, птица, рыба, бобовые и яйца. На самом вершине-то, что не имеет отношения к здоровому питанию.

Ход:

Дети с карточками с изображением продуктов питания, под музыку входят в зал, становятся полукругом. За ними - пьедестал в форме большой пирамиды.

1-й ребенок

Как правильно питаться

Послушайте наш рассказ,

А еще пирамиду из продуктов

Мы построим вам сейчас!

2-й ребенок

Мы скачем, прыгаем и бегаем!

Откуда столько в нас энергии,

День нужно с каши начинать!

Пшено и рис, овсянка, гречка

И каша манная, конечно,-

Вот что может сил придать!

3-й ребенок

Еще мы любим мюсли и хлопья

Из кукурузы золотой

4-й ребенок.

Охотно мы едим картофель,

Тушеный или отварной!

5-й ребенок.

И макароны не забудем:

Ракушки, вермишель, лапша!

6-й ребенок.

И самый главный, самый вкусный-

Хлеб-всем продуктам голова!

Дети ставят карточки на нижнюю ступень пирамиды.

Игра «Хлебобулочные изделия»

Дети передвигаются по залу легким бегом. Ведущий произносит слова с названием разных продуктов и если дети услышат название одного из булочных изделий, они должны остановиться и «замереть».

1-й ребенок.

Знаем: чтобы не болеть,

Витамины нужно есть!

Овощей нам нужно много:

Свекла, редька, кабачок,

Огурцы и помидоры,

И капуста и лучок!

2-й ребенок.

Баклажаны, патиссоны,

И морковь, и сельдерей-

Витамины и клетчатка

Для здоровья всех нужней!

3-й ребенок.

Фрукты тоже, ребята,

Витаминами богаты

Абрикосы, ананасы,

Апельсины и айва,

Вишня, виноград, бананы,

Груши, яблоки, гранат!

4-й ребенок.

Мандарины и лимоны,

Персик, слива и хурма...

Сколько фруктов нам природа

Для здоровья создала.

Дети ставят карточки на второй ряд.

Эстафета «Кто быстрее?»

Дети делятся на две команды. На двух столах лежат муляжи разных продуктов. Одна команда «варит» компот, выбирая нужные для этого муляжи, а другая «готовит» салат.

1-й ребенок.

Чтобы развиваться,

Чтобы сильным стать...

Употребляйте мясо, рыбу, птицу...

2-й ребенок.

Бобы, горох, фасоль и чечевицу!

Яйцо и печень иногда.

3-й ребенок.

И молочные продукты

Для костей и для зубов:

Сыр, кефир, сметана, творог

И, конечно, молоко!

Дети ставят карточки на третью ступень.

Игра «Кто больше назовет?»

Каждой команде поочередно предлагается назвать один продукт из всего перечня кисломолочных продуктов. Победит та команда, которая назовет продукт последней.

1-й ребенок.

Сладости мы обожаем,

Но скажу я вам, друзья,

Что конфет и шоколадок,

Чупа-чупсов и сосаток

Много есть никак нельзя!

2-й ребенок.

И совсем уже немножко

В праздник или в юбилей

Попробовать можно пирожных,

Кусочек торта съесть!

Дети ставят карточки на верх пирамиды.

Эстафета «Полезные-неполезные»

Дети делятся на две команды. На столах лежат карточки с изображением разных продуктов. Одна команда выбирает из них те, которые относятся к полезным, другая к неполезным. Выиграет та команда, которая выполнит задание первой.

Все (вместе)

Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться!

