**Спортивное развлечение «В гостях у Витаминки»**

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята, Здравствуйте взрослые! Я рада вас приветствовать в нашем красивом и уютном зале. А собрались мы сегодня с вами не просто так! Мне сообщили по телефону, что наш детский сад «Фантазия» очень хочет посетить один важный гость, а зовут нашего гостя Витаминка!

- Слышите, наш гость уже идет…

В зале появляется удивленный Сладкоежка

**Сладкоежка:** Ой, а что это вы все здесь собрались?  Почему меня не позвали?

**Воспитатель:** Извините уважаемый, а вы кто?

**Сладкоежка:** Кто, кто. Не узнали что ли? Сладкоежка!

- Люблю конфетки, мармеладки,

Лимонад, жвачки, шоколадки.

Терпеть не могу я молочную кашу,

Котлеты, сметану и запеканку!

Воспитатель: Ой, Сладкоежка! Да как же можно так питаться. Совсем ты о своем здоровье не заботишься.

**Сладкоежка:** Да как же забочусь. Питаюсь я отлично!

На завтрак – большая плитка шоколада

В обед съедаю килограмм мармелада.

А ужин самый полезный и вкусный,

Тортик с зефиром самый искусный!

**Воспитатель:** И это ты называешь заботой о своем здоровье!? Да разве это правильное питание?

**Сладкоежка:** Конечно правильное! Я сам себе придумал такое меню.

Воспитатель: Вот придет к нам в гости Витаминка, она то тебе и расскажет о правильном питании. Кстати, что-то задерживается наша гостья. Сладкоежка, а ты не встречал Витаминку? Мы ждем ее на наш праздник.

**Сладкоежка:** Нет, не видел я никого. Что-то я проголодался, пойду конфетками перекушу.

Сладкоежка уходит

**Воспитатель:** Слышите, ребята, кто-то песенку поет.

В зал заходит веселая Витаминка.

**Воспитатель:** Это же Витаминка! Здравствуй Витаминка! А мы уже давно собрались, а тебя все нет!

**Витаминка:** Извините ребята. Я занималась в спортивном зале, и так увлеклась, что совсем забыла про время. А вы ребята спортом занимаетесь?

Дети: Да!

**Витаминка:** А гимнастику по утрам делаете?

Дети: Да!

**Витаминка:** А физкультуру любите?

Дети: Да!

**Витаминка:** А прежде чем нам начать наш праздник, нам нужно набраться сил. Становитесь по порядку на веселую зарядку!

**Заводная зарядка.**

**Витаминка.** Молодцы! Теперь мы готовы к соревнованиям. Предлагаю наши весёлые семейные соревнования считать открытыми. И так мы начинаем!

1 Эстафета « **бег в мешках**»

В зал заходит Сладкоежка, стонет и держится за живот

**Сладкоежка:** Ой, ой, ой! Как же болит живот!

**Витаминка:** Что случилось, Сладкоежка, конфет переел?

**Сладкоежка:** Переела немножко…

**Витаминка:** А сколько же ты их съела. Одну, две?

**Сладкоежка:** Целую коробку шоколадных конфет…

**Витаминка:** Да разве можно есть столько сладостей? Ребята, а вы как думаете? (обращается к детям)

Дети: Нет!

**Витаминка:** Давайте расскажем Сладкоежке, почему нельзя есть так много сладостей.

Ответы детей

**Витаминка:** Запомнил Сладкоежка, какие продукты нужно кушать, чтобы живот не болел. О пользе витаминов забывать не стоит.

**Сладкоежка:** Ага, понял. Одними конфетами здоров не будешь.

2 эстафета **«Перенеси предмет»**

*Дети делятся на две команды. Перед командами стоит стол, на котором лежат муляжи продуктов питания. Напротив команд сидят Сладкоежка и Витаминка с корзинками.  Задача игроков перенести Витаминке в корзинку полезные продукты, а Сладкоежке вредные продукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справиться с заданием.*

(Сладкоежка громко чихает)

**Витаминка:** А что это ты, Сладкоежка, чихаешь?

Наверное витамин С не принимаешь?

Апельсин, лимон и чеснок

Быть здоровым помогут, дружок!

**Витаминка:** Много нового мы о витаминах узнали, а теперь давайте поиграем.

3 эстафета «**Витаминный теннис**»

**Витаминка:** Давайте вспомним, какой витамин содержится в яйце? (витамин В). Правильно, витамин В. Задача эстафеты перенести мяч с помощью теннисной ракетки до корзин, которые находятся в руках у наших героев. Когда мяч оказывается в корзине, участник возвращается на свое место и передает ракетку следующему участнику.

4 эстафета **«Спортсмены**» ( мяч между ног прыгать.)

Чтобы быть здоровым, необходимо укреплять свой организм не только витаминами, но и заниматься спортом. И сейчас мы проверим, какая команда самая спортивная.

5 эстафета «**Полоса препятствий»**

**Ведущая:** Чтоб здоровым, сильным быть,

                   Надо фрукты, овощи любить.

                    Все без исключения –

                    В этом нет сомнения!

Ребята, вам понравилась наше развлечение? Я желаю вам крепкого здоровья, ешьте здоровую еду и витамины. Всем до свидания!

**Флешмоб.**