**Валеологический досуг «Светофор здоровья» для детей старшей группы**

2015г.

Инструктор по физической культуре

Фомина Л.А.

Задачи :

- продолжать формировать у детей понятия «здоровье», «витамины», «полезные продукты»;

- развивать внимание;

- учить детей выполнять ОРУ из разных исходных положений;

 - развивать двигательную активность детей;

- формировать желание заботиться о своем здоровье.

Вед : День особенный у нас

День здоровья , без прекрас!

Будем мы и веселиться ,

Будем многому учиться

Как здоровыми всем быть

Физкультуру как любить,

Чтоб быстрее подрастать

И счастливыми все стать?

- Что это значит : Здоровый человек?

/ ответы детей/

Что нужно делать , чтобы быть здоровым?

/ответы детей, подвести к зарядке/

- Что за слово такое , зарядка?

/ответы детей/

- Это означает зарядиться бодростью с самого утра

И сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку!

1.И.п. - основная стойка.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2.И.п. - основная стойка, руки вперед.

1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;

З.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо.

То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.

4.И.п. - основная стойка.

1-присесть, руки вперед, 2-и.п.

То же, поднимая руки вверх.

5.И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1 - мах правой ногой вперед,

2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п.,

7-8 то же, левой ногой

То же, поднимаясь на носок.

6.И.п. - упор, лежа прогнувшись

.1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.

7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени

То же, на носках.

- Чтоб здоровым , сильным быть

Нужно с витаминами дружить

Надо овощи любить

Все без исключенья

В этом нет сомненья!

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- По утрам все дети едят кашу, она бывает разная , из чего готовят кашу, что в нее можно положить? Сейчас мы это и узнаем . Я буду называть продукты , а вы будете говорить «да» или «нет».

*Проводится игра на внимание «Каша»*

- Молоко? - Да!

- Куриное яйцо? - Нет!

- Крупа манная ? - Да!

- Капуста кочанная? - Нет!

- Соленый огурец? - Нет!

- Сахар да соль? - Да!

- Белая фасоль? - Нет!

- Масло топленое? - Да!

- Рыбка соленая? - Нет!

- Лавровый лист? - Нет!

- Китайский рис? - Да!

- Чернослив да изюм? - Да?

- Шоколадный лукум? - Нет!

- Перец болгарский? - Нет!

- Соус татарский? - Нет!

- Клубничное варенье? -Да!

- Бисквитное печенье? -Нет!

- Кашу мы едим с утра? - Да!

- Очень вкусная она!

Посмотрите , что это?

/обращает внимание детей на светофор, на кругах которого изображены продукты питания./

- Правильно , это светофор , только он необычный он не стоит на дороге , и помогает машинам и пешеходам передвигаться на дороге. Этот светофор рассказывает нам о продуктах питания .

* Вот горит зеленый свет

Получаем на обед

Помидоры и капусту,

 Лук и перец очень вкусный

Рыбу свежую и мясо

И подсолнечное масло,

Фрукты, ягоды, салат

Все полезно для ребят.

* Желтый свет –это продукты,

Но не овощи и фрукты:

Сыр , сметана и творог,

Глазированный сырок

Привезли издалека

Три бидона молока

Это все полезно очень

Ешьте через день по очереди

* Тот, кто хочет толстым стать.

Должен целый день жевать:

Плюшки , торт, конфеты , сахар,

Мясо, жареное в масле ,

Есть печенье, шоколад,

«Фанту» пить и лимонад.

Красный свет подметит метко-

Ешь такое очень редко.

- Чтоб здоровье укрепить.

Чтоб здоровье сохранить,

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься

- Вы спортом занимаетесь ?

-Да!

- Ну тогда вы без труда,

Назовете виды спорта ?

- Да !

*Проводится игра «Назови виды спорта»*

/ показ физкультурного оборудования, дети называют соответствующий вид спорта/

- Спортсмены занимаются спортом , много тренируются , чтобы добиться хороших результатов, это их награда. А наша с вами награда – это наше здоровье, и для этого мы много с вами двигаемся и играем.

*Проводятся игры «Гори , гори , ясно…», «1,2,3 – мяч скорей лови»*

- Здоровье наше в порядке,

Спасибо скажем зарядке,

Здоровье вы не теряйте,

И витаминки вы получайте! /угощение витаминами/

- Будьте здоровы!