

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

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

Инструктор по физической культуре
Крылов Д.Е.

Ханты-Мансийск, 2023

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;

3.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!