Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 Рябинка»

**Валеологический досуг**

**« Путешествие в страну Витаминия»**

 Подготовила:

 инструктор по ФК

 Бондаренко О.Н.

**Задачи**: продолжать формировать у детей понятия «здоровье», «витамины», «полезные продукты»; развивать внимание; развивать двигательную активность детей; формировать желание заботиться о своем здоровье.

**Ведущий:** День особенный у нас

 День здоровья, без прикрас!

 Будем мы и веселиться,

 Будем многому учиться

 Как здоровыми всем быть

 Физкультуру как любить,

 Чтоб быстрее подрастать

 И счастливыми всем 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? */ответы детей/*

- И сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку!

**Ритмическая гимнастика «Зверобика»**

**Ведущий:**  Чтоб здоровым, сильным быть

 Нужно с витаминами дружить

 Надо овощи любить

 Все без исключенья

 В этом нет сомненья!

**Дети рассказывают стихотворения о витаминах**

**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.

**Ведущий:** 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».

**Игра на внимание «Каша»**

- Парное 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? - Да!

- 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!

**Ведущий:** 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 не помогает машинам и пешеходам передвигаться на дороге. Это **«Светофор здоровья».** Он 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.

**Ведущий:** 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: клюшка, теннисная ракетка, лыжа, бадминтон, шайба, волан, мяч, гимнастическая лента, баскетбольное кольцо, боксерская перчатка, гантели)*

**Ведущий:** 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 эстафеты**

1. **Эстафета «Соберем урожай»**

*Разложить до стойки колечки – «лунки». Первый участник бежит и в каждую лунку раскладывает овощи, второй участник эти овощи собирает в корзинку и т. д.*

1. **Эстафета. «Взрыхлим грядку»**

*Мяч катить двумя руками между кеглями до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.*

1. **Эстафета «Переправа»**

*По сигналу ведущего первые номера из каждой команды бегут к стойкам, обегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а огибают её и снова бегут к стойкам. Когда они пересекают стартовую черту, к ними присоединяются вторые номера, обхватив первые за пояс. Теперь уже игроки вдвоём обегают стойку. Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда, финиширует. В игре большая нагрузка приходится на первые номера, поэтому при повторении игры участники в колоннах располагаются в обратном порядке.*

1. **Эстафета «Лошарики»**

 *Перенеси в ложке шарики, не помогая руками до стойки, обратно бегом.*

1. **Эстафета «Полезно - вредно»**

*Перед детьми плакат, на котором изображены разнообразные продукты. Одна команда выбирает полезные продукты и обводит их зеленым маркером, другая выбирает вредные продукты и зачеркивает красным маркером.*

**Ведущий:**  Здоровье наше в порядке,

 Спасибо скажем зарядке,

 Здоровье вы не теряйте,

 И витаминки вы получайте! /*угощение витаминами/*

Будьте здоровы!