

Управление образования администрации города Новочебоксарска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №5 «Цветик-семицветик»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Оздоровительный проект  
с использованием  
инновационных технологий  
«Здоровый дошкольник сегодня – здоровое поколение завтра!»

Разработан в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным стандартом  
дошкольного образования



г. Новочебоксарск, 2017-2019 год

## 1. Паспорт проекта

Наименование проекта	<b>«Здоровый дошкольник сегодня – здоровое поколение завтра!»</b>
Направленность проекта	долгосрочный. Тип проекта: познавательный, здоровьесберегающий.
Разработчик проекта	Инструктор по физической культуре Иванова Ольга Ивановна
Проблема и цель проекта:	Проблема: Определить организационно – педагогические условия взаимодействия детского сада и семьи по физическому воспитанию детей. Цель проекта: повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации, через использование инновационных форм работы.
Задачи:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формировать у детей позицию признания ценностей здоровья, чувство ответственности за сохранения и укрепления своего здоровья.</li><li>• Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.</li><li>• Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.</li></ul>
Сроки и этапы реализации проекта	Подготовительный этап – сентябрь - октябрь 2017 года Основной этап - ноябрь - май 2017 года; сентябрь 2018 – январь 2019 года Заключительный этап - февраль – апрель 2019 года Презентационный этап - май 2019 года
Ожидаемые конечные результаты реализации проекта	1. Снижение уровня заболеваемости воспитанников на 50 %; 2. Повышение уровня физической подготовленности на 75 %; 3. Формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни у 95 % родителей и воспитанников. 4. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса – 95 %; 5. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов.
Участники проекта	Воспитанники группы «Солнышко», педагоги (воспитатели группы «Солнышко», инструктор по физической культуре) родители.

## **Актуальность:**

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом и безопасном образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Дети дошкольного возраста имеют очень мало представлений о своем теле и возможностях организма, у них не сформированы представления о бережном отношении к своему здоровью.

Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Таким образом, обозначилась проблема - определить организационно – педагогические условия взаимодействия детского сада и семьи по физическому воспитанию детей. Для решения данной проблемы определена следующая цель - повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации, через использование инновационных форм работы.

## Содержание работы по реализации проекта на 2017 – 2018 учебный год

Сроки	Взаимодействие с родителями на 2017 – 2018 учебный год	Ответственные
Месяц		
<b>Подготовительный этап</b> сентябрь - октябрь 2017 года	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ Цель: определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка; выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребёнка.</li> <li>2. Выступление на родительском собрании «Взаимодействие ДООУ и семьи в воспитании здорового ребенка: проблемы и перспективы»</li> <li>3. Создание «Шкатулки вопросов»</li> <li>4. Работа с группой риска, выявление проблемы (беседы, наблюдение, опросы).</li> <li>5. Разработка плана совместной деятельности педагогов с детьми, самостоятельной деятельности детей, работы с родителями воспитанников группы в рамках проекта.</li> <li>6. Подбор материалов для оформления информационного стенда для родителей.</li> <li>7. Подбор художественной и познавательной литературы по теме «Здоровый образ жизни».</li> <li>8. Создание картотеки оздоровительных подвижных игр по возрасту</li> </ol>	<p>Инструктор по ФК Иванова О.И.</p> <p>Воспитатели</p> <p>Совместно</p> <p>Инструктор по ФК Иванова О.И.</p>
<b>Основной этап:</b> Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мастерская Здоровья «Оздоровительные игры в образовательном процессе ДООУ» для родителей.</li> <li>2. Практикум «Здоровое питание для дошкольников».</li> <li>3. Информация в родительском уголке «Приготовление здоровой пищи»</li> <li>4. Создание поваренной книги «Семейные рецепты витаминных блюд».</li> <li>5. Спортивный досуг «Будь здоров! » Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.</li> </ol>	<p>Инструктор по ФК Иванова О.И. и воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по ФК Иванова О.И.</p>

Декабрь Январь Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фоторепортаж «Семейные спортивные традиции», подбор стихов и загадок о спорте (оформление в форме альбома)</li> <li>2. Деловая игра «Сохранение и укрепление здоровья»</li> <li>3. Консультации <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Как провести выходной день с детьми»,</li> <li>• «Спорт в жизни людей»,</li> <li>• «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</li> </ul> </li> <li>4. Оформление информационного стенда.</li> <li>5. Спортивный досуг «А ну – ка, папы! » Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.</li> </ol>	Инструктор по ФК Иванова О.И. и воспитатели
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка - передвижка «Вредные привычки родителей, их влияние на развитие здорового ребенка»</li> <li>2. Спортивный досуг «А ну – ка, мамы! » Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту.</li> </ol>	Воспитатели  Инструктор по ФК Иванова О.И.
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круглый стол «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей»</li> <li>2. Консультации <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Закаливание детского организма»,</li> <li>• «Профилактика ОРВИ»</li> </ul> </li> </ol>	Воспитатели  Инструктор по ФК Иванова О.И.
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Родительская конференция «Инновационные технологии в физическом развитии – путь к здоровью семьи» (выступление родителей по обмену опытом физкультурно-оздоровительной деятельности в семье)</li> <li>2. Фотовыставка «Красота в движении – здоровье с детства»</li> <li>3. Спортивный праздник, совместный с родителями «Спорт – здоровье!» Рекомендации по организации летнего отдыха.</li> </ol>	Воспитатели  Инструктор по ФК Иванова О.И.

**Взаимодействие с воспитанниками на 2017 – 2018 учебный год на основном этапе реализации проекта**

Совместная деятельность педагогов с детьми	Дата проведения
Утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение. Организованная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» с использованием инновационных технологий (игровой стретчинг, фитболгимнастика, кинезиологическая гимнастика, дыхательная	По плану инструктора по физической культуре

<p>гимнастика, фитнес-аэробика, самомассаж)  Совместная деятельность по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни:  Спортивные праздники, досуги и развлечения  Прогулки - походы за территорию детского сада, посещение основных спортивных объектов нашего города.  Посещение мини-музея мяча «Такие разные мячи!»  Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, точечный самомассаж  Витаминизация (соки, фрукты, напитки). Помощь родителей в витаминизации работы ДОУ (чеснок, лук, шиповник)  Ежедневные прогулки с организацией оптимальной двигательной активности детей  <b>БЕСЕДЫ:</b>  1) <b>Тема: «Полезные продукты». Беседа-размышление «Полезная и вредная еда». Разработка «Правил здорового питания»</b>  Цель: уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.  2) <b>Тема: «Будем спортом заниматься».</b>  Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.  <b>Тема: «Врачи – наши помощники».</b>  Цель: закрепить знания о том, что при серьёзной травме нужно вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «03» (поупражнять в вызове врача).  <b>Тема: «Съедобные и несъедобные грибы»</b>  Цель: закреплять знания детей о съедобных и несъедобных грибах.  <b>Тема «Чем опасно солнце»</b>  Цель: сформировать навыки поведения детей в жаркий летний день.  <b>Тема «Осторожно грипп»</b>  Цель: познакомить детей с характерными признаками болезни и профилактикой, способам защиты от вирусов.</p>	<p>По календарному плану воспитателя</p> <p>По календарному плану воспитателя</p>
<p><b>«Чтение художественной литературы»</b>  Алхазова Ф. «Что такое витамины», «Витамины», «Ягоды», Коростелев Н. «Когда и что», Собакин Т. «О пользе овсяной каши» Дриз Ю. «Тихий час», «Пока этого не случилось», Мориц О. «Это-да! Это-нет! », Левин В. «Как надо вырасти?», Афонькин С. «Как победить простуду», Коростелев Н. «Ласковое солнце, воздух», «Босиком! Босиком! », Зайцев Г. «Дружи с водой! »  Чуковский К. И. «Мойдодыр», Благинина Е. «Почему кот моется после еды? », Остер Г. «Нарушение правил этикета: правила личной гигиены», Степанов А. «Гигиена», Коростелев Н. «А ты не забыл носовой платок? », Афонькин С. «Почему щиплет</p>	<p>По календарному плану воспитателя</p>

<p>МЫЛО? »</p> <p><b>Самостоятельная деятельность детей</b>  <b>РАБОТА В КНИЖНОМ УГОЛКЕ</b>  Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте  заучивание пословиц, поговорок о здоровье  Чтение художественной литературы  Отгадывание загадок о здоровье  <b>СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ:</b> «Поликлиника», «Аптека», «Больница», «Магазин», «Стадион»  <b>ДИДАКТИЧЕСКИЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>  Цель: закрепление правил ранее изученных игр; обеспечить двигательную активность детей; создать хорошее настроение; воспитывать дружеские чувства, интерес к подвижным играм.  <b>Дидактические игры:</b>  «На прогулке» Развивать умение детей правильно принимать решение в чрезвычайных ситуациях на прогулке.  «Полезные и вредные продукты» Формировать у детей знания о полезной и вредной пище. Развивать здоровые принципы питания.  «Зуб - не болейка!» Формировать осознанное отношение к своему здоровью.  «Пирамида здоровья» Развивать знания о здоровой пище.  «Валеология или здоровый малыш» Знакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью. При помощи данной игры дети запомнят, что полезно, а что вредно.  «Твистер» Развивать координацию, внимательность, реакцию и чувство равновесия.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>В течение проекта</p> <p>По календарному плану воспитателя</p> <p>По календарному плану воспитателя</p> <p>По календарному плану инструктора по ФК</p>
<p><b>ВЫСТАВКИ</b>  Рисунки детей с родителями на тему ЗОЖ «Энциклопедия здоровья»  Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни! »  Конкурс детских работ «Путешествие в страну здоровья»  Изготовление коллажей с изображением продуктов, содержащих витамины.  Выпуск газеты «Правильное питание – залог здоровья!»</p>	<p>В течение проекта</p>

<b>Заключительный этап: февраль – апрель 2019 года</b>	<b>Ответственные</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ проведенной работы, соотнесение результатов с поставленными задачами.</li> <li>2. Проведение итогового мероприятия «Мама, папа, я – здоровая семья»</li> <li>3. Проведение спортивного праздника с участием родителей «Здоровая семья – здоровая страна»</li> </ol>	<p>Инструктор по физической культуре  Воспитатели</p>

<b>Презентационный этап - май 2019 года</b>	
1. Презентация «Энциклопедии здоровья» (совместных работ детей и родителей). 2. Подведение итогов фотоконкурса «Красота в движении»	Инструктор по физической культуре Воспитатели

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. – Режим доступа : <http://dob.1september.ru/article.php?ID=200401807>
2. Банникова, Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях : Методическое пособие. / Л.П. Банникова – Москва : ТЦ Сфера, 2008. – 48 с. (Библиотека руководителя ДОУ)
3. Бекетова, О. А. Инновация в образовании: понятие и сущность // Теория и практика образования в современном мире: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). – СПб.: СатисЪ, 2014. – С. 1-2. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/105/5986/>
4. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками / Е. Н. Борисова. – Издание 2-е, переработанное. – Москва. : Глобус ; Волгоград : Панорама, 2009. – 144 с. – (Дошкольное образование)
5. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет : Планирование и конспекты. / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. – Москва : ТЦ Сфера, 2008. – 208 с. (Здоровый малыш)
6. Волошина, Л.Н. Обогащение двигательного опыта дошкольников в детско – взрослом взаимодействии в спортивных играх / Л. Волошина, О. Галимская //Дошкольное воспитание № 1 – 2019.
7. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, метод. рекомендации. ФГОС / Волошина Л.Н., Курилова



Т.В. – Москва : Вентана – Граф, – 2015 г. – 224 с. – (Серия: Предшкольная пора)

8. Закон РФ «Об образовании» (ст. 51) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 // N 273-ФЗ [Электронный ресурс] – Режим доступа : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
9. Захарова Г. П. Инновационная деятельность в дошкольном образовании : учеб. пособие / Г. П. Захарова. – М. : МПГУ, 2014. – 93 с.
10. Здоровый дошкольник : оздоров. технологии XXI века / авт.-сост.: Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. – М. : Аркти, 2001. – 77 с. – (Развитие и воспитание дошкольника)
11. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Авт.-сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
12. Ильина Л.Л. Инновационные технологии образования дошкольников : учебное пособие / Л.Л. Ильина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2017. – 52 с.
13. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – СПб.: Типография ОФТ, 2005. – 20 с.
14. Никанорова, Т.С. / Здоровячок. Система оздоровления дошкольников / Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко. – Воронеж.: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.
15. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. / Т.С. Овчинникова, Л.А. Потапчук - СПб.:Речь, 2002.

16. Подольская, Е.А. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Серия «Образовательное пространство ДОУ» / Е.А. Подольская – Волгоград.: Учитель, 2011. - 167 с
17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс] // «Российская газета» – 2013 г. – №6241 – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>
18. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000.
19. Сазонов В.Ф. Кинезиология, снимающая стресс. (Введение в психоориентированную кинезиологию). Рязанский государственный университет, 2010.
20. Тарасова. Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – Москва.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва.: Издательство Гном и Д, 2005. - 104 с.

**Приложение А**  
**Анкета для родителей**  
***Уважаемые родители!***

Просим Вас принять участие в анкетировании: **«Моё участие в физическом развитии ребёнка»**, которое проводится с целью решения задач сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и семье.

Первоосновой нашей с вами работы по физическому воспитанию детей является взаимное сотрудничество, создание социально-бытовых, природных, экологических и педагогических условий в группе и семье.

1. Сколько полных лет Вашему ребёнку? \_\_\_\_\_

2. Как часто Вы уделяете свободное время ребёнку?

Часто  Редко  Иногда  Никогда

3. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию? Если да, то какую?  
\_\_\_\_\_

4. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?  
\_\_\_\_\_

5. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? Какие?  
\_\_\_\_\_

6. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни:

подвижные игры;  
спортивные игры и  
упражнения;  
настольные игры;  
конструирование;

просмотр телепередач;  
музыкально-ритмическая деятельность;  
прогулки на свежем воздухе;  
чтение книг;  
трудовая деятельность;

лепка, рисование; походы.

7. Какие трудности в физическом развитии детей Вы испытываете? \_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы уровень физической подготовленности своего ребёнка? \_\_\_\_\_

9. Эффективна ли работа по физическому развитию дошкольников в ДОУ?

Да  Нет  Сомневаюсь

10. Какие формы работы по физическому воспитанию детей в ДОУ Вы хотите увидеть, в каких мероприятиях желаете принять участие?  
\_\_\_\_\_

11. Есть ли у Вас желание принять участие в совместном с детьми и педагогами долговременном оздоровительном проекте «Олимпийские надежды нашего города!»

### Спасибо за участие!

Дата заполнения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

#### Анкета для родителей

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! ПРОСИМ ВАС ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ АНКЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

1. ФИО ребенка, количество детей в семье \_\_\_\_\_
2. Как много ваш ребенок проводит времени на улице в выходной день?  
\_\_\_\_\_ .
3. Интересуется ли Ваш ребенок спортивными играми, спортивным оборудованием, атрибутами? Какими именно?  
\_\_\_\_\_ .
4. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?  
\_\_\_\_\_ .
5. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть)?
  - мама (да, нет), папа (да, нет);
  - дети (да, нет);
  - взрослый вместе с ребенком (да, нет);
  - регулярно, нерегулярно.
6. Соблюдает ли ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?  
\_\_\_\_\_ .
7. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_
8. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? Какие?  
\_\_\_\_\_
9. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:
  - а) облегченная форма одежды на прогулке;
  - б) облегченная одежда в группе;
  - в) обливание ног водой контрастной температуры;
  - г) хождение босиком;
  - д) систематическое проветривание помещений группы;
  - е) прогулка в любую погоду;
  - ж) полоскание горла водой комнатной температуры;
  - з) умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

10. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома: детский спортивный комплекс, лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей, велосипед, самокат, мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки?

---

11. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_.

12. Гуляете ли вы с ребенком после детского сада? \_\_\_\_\_.

13. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, настольные игры, конструирование, лепка, просмотр телепередач, музыкально-ритмическая деятельность, чтение книг, трудовая деятельность, походы (нужное подчеркнуть).

14. Консультацию по какому вопросу физического воспитания ребенка вы хотели бы получить? \_\_\_\_\_

15. Есть ли у Вас желание принять участие в совместном с детьми и педагогами долговременном оздоровительном проекте «Здоровый дошкольник сегодня – здоровое поколение завтра!»

***Спасибо за сотрудничество!***

## **Приложение Б**

### **Сказки про витамины для детей**

Витамины — это такие полезные компоненты, которые жизненно необходимы каждому человеку. А однажды витамины пропали... Давайте прочитаем об этом сказку.

#### **«Про витамины и здоровье»**

Автор сказки: Ирис Ревю

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были весёлые и хорошие люди. И правил ими Умный Царь. Царь зорко следил за тем, чтобы все люди были здоровы: дышали свежим воздухом, делали утреннюю зарядку, соблюдали режим дня, питались полезной пищей.

Но вот однажды в этом царстве всё пошло наперекосяк. А случилось это после визита лютой Метели – замёрзли в царстве все фрукты и овощи. Апельсины, лимоны, свёкла, капуста, лук и другие, перестали попадать на стол к людям, а вместе с ними и витамины.

А знаешь ли ты, читатель, что такое витамины? Это такие полезные вещества, которые нужны для того, чтобы человек был здоров. Они содержатся в большом количестве в овощах и фруктах, в злаках и других продуктах. У витаминов, так же как и у людей, есть свои имена. Например, такие: Витамин А1, Витамин В2, Витамин С, Витамин Е, Витамин Д5. Красивые имена, правда?

Не стало в царстве овощей и фруктов — перестали витамины попадать в организм людей – и дети и взрослые начали болеть.

И тогда Умный Царь придумал вот что. Он с помощью учёных людей создал новые витамины – витамины в шариках и таблетках. Они были хорошими, но не такими полезными, как настоящие, природные витамины, но защитили людей от болезней.

А потом люди попросили Золотое Солнышко посветить поярче, Щедрый Дождь — не жалеть капель, и посадили новые апельсиновые и лимонные деревья; посеяли капусту, свеклу, морковь, лук. Вырастили и другие витаминные фрукты и овощи.

И всё наладилось. Люди вновь стали здоровыми и весёлыми.

### **Сказка о здоровье «Меня зовут Витаминка»**

За окном жаркое чудесное лето. А я серьёзно заболел. Все мои друзья гуляли на улице, играли в футбол, купались, загорали. Мне же приходилось лежать в постели и пить горькие лекарства. Было очень скучно. И чтобы хоть как-то развлечься, я стал рассматривать коробочки из-под лекарств. Их мне выписал доктор.

Меня зовут Витаминка. Вдруг из коробки с надписью «Витамины» выскочила маленькая жёлтая таблеточка. Она подмигнула мне и сказала:

— Привет! Меня зовут Витаминка! Давай дружить! И не переживай, скоро ты будешь здоров!

Витаминка прыгнула ко мне на подушку и спросила:

— Скажи, что ты знаешь о Стране Здоровья?

— Ничего, — ответил я.

— Как! Совсем-совсем ничего? — удивилась Витаминка.

— Совсем-совсем, — смущаясь, признался я.

— Это, конечно, плохо, но поправимо. Хочешь со мной туда слетать, а по дороге я тебе кое-что расскажу? Возьми меня в ладонь и зажмурься.

И мы отправились в путь... Витаминка начала свой рассказ: «Страна Здоровья — прекрасная страна. В ней живут витамины, микроэлементы и другие, полезные для организма человека вещества. Мы все — твои верные друзья и помощники. Ты даже не представляешь, как нас много, сколько хорошего мы делаем. Но нам не обойтись и без твоей помощи. Нам, витаминам, очень трудно противостоять нашим злейшим врагам: микробам и вирусам. Но ты сейчас всё увидишь сам».

Передо мной раскинулась волшебная страна. Там ярко светило солнце, свежий тёплый воздух наполнял аромат лекарственных трав и цветов. Везде царил чистота. Текли молочные реки. Там и тут росли большие и сочные овощи и фрукты. Жили здесь маленькие человечки-таблеточки. Они были разного цвета: красные, синие, жёлтые, белые, зелёные. И все в шапочках, на которых написаны буквы: А, В, С, РР и ещё много других букв и цифр.

— Знакомься! Это витаминки, — сказала моя новая подружка.

Мне было очень интересно не только слушать Витаминку, но и наблюдать за работой жителей волшебной страны. Они трудились на славу. Занимались приготовлением йогурта, творога, сока. Мололи на своих крошечных мельничках лечебные порошки. Теперь я знаю, откуда они появляются в аптеках. А ещё витаминки ухаживали за солнышком. Они старательно протирали его, чтобы оно ярче светило.

Но вдруг раздался громкий возглас: — Тревога! Тревога! Кто-то опять не вымыл руки! Кто-то опять съел немытое яблоко! Кто-то слишком много съел мороженого! Надвигается атака вирусов и микробов!

В тот же миг все жители Страны Здоровья стали на защиту своих рубежей. Прозвучала команда: — Поднять защитный купол! Над всей страной навис прозрачный защитный экран.

Через несколько мгновений показалась огромная чёрная туча. Это были микробы и вирусы. До чего же страшные — лохматые, грязные, ужасные! Из всех сил пытались они пробить защитный купол, но храбрые витамины метко стреляли по ним из мыльных пушек. Витаминки отбили атаку микробов и вирусов. Все были очень рады. Моя подружка подошла ко мне и сказала: — Сегодня победа за нами! Но так бывает не всегда. Если ребёнок не соблюдает правила Страны здоровья — режим дня, личной гигиены, не занимается спортом и неправильно питается, мы, витаминки, становимся бессильны и не можем защитить его от микробов и вирусов. Запомни это, если хочешь быть здоровым и никогда не болеть!

...В этот миг я проснулся. И чудо! Я стал совершенно здоров! На столе как прежде стояла коробочка витаминов. С неё мне улыбалась Витаминка. Я подмигнул ей и твёрдо решил соблюдать все правила Страны Здоровья и никогда больше не болеть!

## Приложение В

### Беседа-размышление «Полезная и вредная еда»

#### Ход беседы:

*(дети сидят на стульчиках в две шеренги напротив друг друга)*

**Воспитатель:** Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище, и о вредной пище. Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет

**Воспитатель:** Какое то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Воспитатель:** А животные питаются?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

**Воспитатель:** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут.

**Воспитатель:** Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

**Дети:**

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

**Дети:** Заболят зубы, заболит живот, и т.д.

**Воспитатель:** Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков.

Ну что готовы? сядьте поудобнее наш поезд отправляется:(дети выходят на ковер, строятся паровозиком)

***Вагончики, вагончики по рельсам тархтят,  
Везут в страну Здоровячков компанию ребят.***

Пока мы едем, немного отдохнем

**Физминутка**

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

**Воспитатель:** Ну, вот и страна Здоровячков.

**1 задание: отгадайте загадки:**

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (*салат*)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (*сок*)

Знай, корове нелегко

Делать детям (*молоко*)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (*сметану*)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (*хлеб*)

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (*щи*)

За окном зима иль лето

На второе нам – (*котлета*)

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (*мясо*)



Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы)

**Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – (продукты)**

Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Конечно. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи.

Ребята, а молоко вы любите пить?

**Дети:** Да, любим

А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Дети:** Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

**В-ль:** Это какие продукты? **Дети:** Полезные

**Воспитатель:** Назовите вредные для человека продукты. Чупа - чупс, жевательные резинки, конфеты, от таких продуктов портятся зубы; сладкая газированная вода – от нее портится желудок и болит животик. Очень вредно грызть чипсы, и сухарики – т. к. в них много соли, и содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители. Ребята, запомните! Эти продукты можно кушать совсем чуть-чуть, а лучше и совсем отказаться от их употребления.

**Воспитатель:** Ребята, давайте попробуем разобраться, что полезно для здоровья, а что нет.

**Игра «Правильно-неправильно»:**

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу (дети хлопают).

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад (топают - нет, нет) .

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать (топают - нет, нет).

**Воспитатель:** наши ребята вместе с родителями сделают газету «Полезно-вредно» чтобы никогда не забывать о вредной и здоровой пище.

Запомните Золотые правила питания, и вы всегда будете здоровыми:

1. Главное не переedayте.
2. Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.
3. Тщательно пережеывайте пищу, не спешите глотать.
4. Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.
5. Овощи и фруkты – полезные продукты
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

Воспитатель: Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здровая пицца?

Дети: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переedayть, нужно есть побольше овощей и фруkтов. Есть нужно в одно и тоже время. Обжорка помогает.

Воспитатель: Ребята, назовите, какие продукты любят есть в стране Здровячков.

Дети: Рыбу, мясо, салат, овощи, фруkты, молоко, сметану, творог, кашу.

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня, гигиену.

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарaxтят, везут обратно в группу компанию ребят».

## **Приложение Г**

### **Конспект организованной образовательной деятельности**

### **Приключения в Здровгороде**

**Цель:** *Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.*

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

Развивать представления о нетрадиционных способах оздоровления: стретчинг, релаксация, массаж.

Развивать воображение в процессе выполнения двигательных действий.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения медленно и плавно, в указанном инструктором темпе.

Закреплять традиционные гендерные представления, продолжать развивать в мальчиках и девочках качества, свойственные их полу. («Роботы и звёздочки»)

Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей в совместной двигательной деятельности.

##### *Оздоровительные:*

Оптимизировать рост и развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия). («Ходим в шляпах», «Ель, ёлка, ёлочка»)

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.

##### *Воспитательные:*

Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

**Физкультурный инвентарь, атрибуты, игрушки (перечень и количество):** Массажные мячи - 5 шт, мешочки для метания (250 гр.) – 10 шт, гречневая крупа - 1 килограмм, тарелочки – 10 шт, индивидуальные коврики – 11 шт, клубочек, аудиозапись оздоровительных игр и релаксации.

**Литература:**

1. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студентов высш. И сред. Пед. учеб. Заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
2. Музыкально – творческая деятельность оздоровительной направленности. Приключения в Здравгороде. Цикл познавательно – музыкальных занятий с детьми 5-7 лет / авт. – сост. О. Н. Арсеновская. – Волгоград : Учитель, 2015. – 279 с.
3. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-синтез, 2011.
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: Учебное пособие для студентов высш. Учеб. Заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.- М.: Творческий центр «Сфера», 2010.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

Части и содержание занятия (название упражнения)	Д	Т	Д	Организационно -методические указания	Примечания
<b>Вводная часть</b>					
Построение в шеренгу	20 сек		Пр	Инструктор: Здравствуйте, дети! Как живёте, как животик, не болит ли голова? Значит всё у вас в порядке? Можем в путь мы отправляться, Бегать, прыгать, новое узнать? Одним словом – приглашаю вас Я весело играть, совершив путешествие в Здравгород, где мы будем играть в игры и сочинять сказки, но не обычные, а полезные для здоровья. К путешествию готовы? Равняйсь, смирно! Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!	
Динамическая разминка «Как мы идём» Обычная ходьба друг за другом в колонне	20 сек		пр	Ногу ставим на опору с пятки, положение рук свободное. Следим за осанкой. По тропинке мы идём. Мы идём, мы идём. Звонко песенку поём. «Тра – ля-ля!» поём.	

по одному					
Ходьба, с выполнением круговых движений руками, имитируя плавание «кролем»	25 сек		ч/н	Выполняем вращательные движения прямыми руками Мы по речке поплывём, Поплывём, поплывём. Дружно песенку поём, «Буль-буль-буль!» поём.	
Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны.	20 сек	ме дл	пр	Носочки тянем, колени поднимаем выше По болоту мы идём, Еле ноги достаём. Грустно песенку поём, «Ой-ой-ой!» поём.	
Ходьба на носочках	20сек	ме дл	ч/н	Вот берлога впереди, На носочках здесь иди. Тихо-тихо мы поём, «Т-с-с!» поём. Шаги делаем короче, ногу ставим на переднюю часть стопы, пятки не касаются пола	
Ходьба с ритмическим притоптыванием, выполняя вращение перед собой согнутыми в локтях руками.	20 сек	Б ыс	пр	«Паровозиком» пойдём, И в Здравгород попадём. Дружно песенку поём, Чух-чух-чух поём.	
Ходьба в приседе, руки на колени	20 сек		пр	Словно гуси мы идём, Мы идём, мы идём. Громко песенку поём, «Га-га-га!» поём. поясе.	
Обычный бег с остановкой по сигналу с выполнением заданий по команде «ель», «ёлка», «ёлочка».	1 мин			Ребята, приготовились к лёгкому бегу. Бежим свободно, легко, с постановкой ноги на переднюю часть стопы. По команде «Ель!» выполняем высокую стойку, руки в стороны как у ели ветки, следим за осанкой. По команде «Ёлка!» стойка в полу приседе, и.п. рук то же. По команде «Ёлочка!» полный присед, и.п. рук то же. Будьте внимательны!	
Обычная ходьба	15 сек	-	-	Порезвились, поиграли. Снова все в колонну встали И знакомою тропой Отправляемся за мной. Ребята, мы добрались до Здравгорода, чтобы познакомиться с этим городом поближе, возьмём индивидуальные коврики.	

Перестроение тройками	20 сек		пр	<p>Через центр зала тройками шагом марш! Коврики держим под мышкой. Продолжаем ходьбу на месте.</p> <p>На месте стой, раз, два! Выровняли тройки, разомкнулись. 2, 4 шеренги шаг в сторону налево марш.</p> <p>Поворот в поворот выполняй, раз, два! Взяли коврики за края и положили на пол перед собой.</p>	
<b>Основная часть</b>					
Комплекс упражнений игрового стретчинга				<p>Ребята, а вы любите сказки? Мы сейчас находимся на Сказочной улице Здравгорода, на этой улице сказки и истории сами приходят в голову. Предлагаю вам вместе придумать историю. Чтобы нам было удобно придумывать сказку примите позу ученика. И. п. - сед на пятках, спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.</p> <p>Жил-был мальчик. Он как и вы ходил в детский садик. И звали его... (ответы детей)</p>	После каждого упражнения дети садятся на коврики, сохраняя правильную осанку в позу ученика.
Поза ученика					
• <b>«Ходьба»</b>	8 раз	С р.	ч/н	<p>... Был выходной день и мальчик... пошёл гулять.</p> <p>И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно.</p>	предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки.
• <b>«Зёрнышко – цветок»</b>	3 р.	М е д л е н н ы й	ч/н	<p>Во дворе он увидел маленький росточек, который тянулся к солнышку. Росточек рос, рос и превратился в чудесный цветок... Как распускается цветок покажу вам я, смотрите внимательно.</p> <p>И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.</p>	Упражнение для подготовки позвоночника к основной нагрузке

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Жук шевелит лапками»</b></li> </ul>	20 сек.	С р.	ч/н	<p>К этому цветку приползали и прилетали весёлые жуки.</p> <p>И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног</p>	<p>оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Бабочки»</b></li> </ul>	30 сек.	С р.	ч/н.	<p>А над цветком порхали разноцветные бабочки.</p> <p>И.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях, соединить стопы.</p> <p>1 - Колени развести в стороны. Руками обхватить стопы ног. Спина прямая. Стараться опустить развёрнутые колени до пола (по возможности) Зафиксировать положение.</p> <p>2 – Соединить колени вместе. Выполнять без задержки дыхания.</p>	<p>усиливает внутривисцеральное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Паровозик»</b></li> </ul>	По 8 раз вперёд - назад		ч/н	<p>Мальчик, так засмотрелся на чудесный цветок, как не заметил, что подошла его мама, и сказала, что они едут в зоопарк, смотреть на животных.</p> <p>Зоопарк был далеко, и отправились они на паровозе.</p> <p>И.п. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали!</p> <p>Двигаемся по полу вперед, помогая только ногам, руками делаем круговые движения, имитируя движения колес. остановились, и поехали также назад.</p>	<p>Для мышц спины, ног, ягодиц.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Змея»</b></li> </ul>	3 раза	Мед.	ч/н	<p>В зоопарке они посетили террариум, где видели разных змей.</p> <p>И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться; 2 – повернуть голову вправо; 3 – повернуть голову прямо; 4 – повернуть голову влево; 5 – повернуть голову прямо; 6 - медленно вернуться в и.п.</p>	<p>В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных</p>

					заболеваниях, ангидах.
• «Черепашки»	4 раз а	М ед .	ч/н	Там был террариум с маленькими черепашками. И.п.: сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 – потянуться вверх. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох), 2 – на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.	Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность.
• «Лев»	15 с		ч/н	В центре зоопарка, была большая клетка, в которой жил большой лев с пышной гривой. Он рычал и смотрел большими глазами на посетителей зоопарка. Встать на колени, таз опустить на пятки. Спина прямая. Ладони положить на колени, пальцы растопырить. Открыть рот, максимально высунуть язык, глаза широко раскрыть. Удерживать. Можно на выдохе протяжно произнести рычание горлом.	Упражнение для эмоциональной разгрузки. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.
• «Лебедь»	6 раз	М ед	ч/н	Был и водоём, в котором обитало много разных птиц, но мальчику... больше всего понравились лебеди. И. п.: сед на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной. 1 – наклон вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу. 2 – и. п.	Улучшает гибкость позвоночника
<b>Релаксация</b> Восстановление организма после физических нагрузок.	30 сек.	М ед	Пр	Наступал вечер, мальчик... с мамой, уставшие и довольные вернулись домой. А ночью снились сны обо всём что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок. Лягте на коврики поудобнее, полностью расслабьтесь, закройте глазки и представьте сон мальчика, всё что мы с вами придумали. И.п. - Кисти рук лежат ладонями вверх. Пятки вместе, носки разведены. У ребяток глазки закрываются, Все чудесно расслабляются... Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!	
Поза ученика				Ребята, а сейчас мы поможем себе взбодриться на Массажной улице Здравгорода. Примите позу ученика и послушайте меня внимательно. Жители Здравгорода каждый день	

<p>Самомассаж «Здоровье на пять!»</p>	<p>1 мин .</p>		<p>ч/н</p> <p>делают себе такой массаж, который помогает им быть здоровыми весь год.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтобы здоровье было на пять, Будем вот что выполнять:</li> </ul> <p>Гладим брови – это раз,  Дети указательным пальцем поглаживают брови по линии роста волос.</p> <p>Два – погладим вокруг глаз,  Указательными пальцами легко обводят вокруг глаз</p> <p>Три - по векам пробежим,  Кончиками пальцев поглаживают закрытые веки от переносицы к вискам.</p> <p>Четыре – по лбу постучим.  Кончиками пальцев тихонько постукивают по лбу.</p> <p>Пять – ладошки разотрём, к глазкам тёплые прижмём.  Дети сильно растирают ладошки и прикрывают ими глаза, считают вслух до пяти.</p>	
<p>Массаж спины массажным мячом в парах</p>	<p>2 мин .</p>		<p>Пр</p> <p>А ещё в Здравгороде живут полезные мячи, похожие на ёжиков, но ёжики не простые, а массажные.</p> <p>С помощью массажных ёжиков жители Здравгорода делают друг другу полезный массаж, который защищает от простуды.</p> <p>Мы с вами тоже учимся делать друг другу массаж. Не забывайте, позвоночник не массируем, линии направления массажного мяча к подмышечным впадинам. На нижней части спины выполняем движения массажным мячом слабее, чем на верхней части спины.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёгкие постукивания по спине «ёжик ходит»;</li> <li>• Катание мячиков по спине «Катают шишки».</li> </ul>	<p>Делают массаж друг другу в парах по очереди</p>
<p>Гречневый массаж для рук</p>	<p>2 мин</p>		<p>про изв оль ное</p> <p>А любимое блюдо жителей Здравгорода гречневая каша. Как вы думаете, почему?  (В ней содержится витамин В, который улучшает работу органов зрения, снимает усталость с глаз, играет важную роль в обмене веществ).</p> <p>Предлагаю вам приготовить гречневую кашу для всех желающих.</p>	



				<p>Подойдите, пожалуйста, к столикам, на которых стоят тарелочки с гречневой крупой.</p> <p>Если печка, то Легко шлёпаем печёт, ладошками по гречке,</p> <p>Если сечка, то Постукиваем сечёт, рёбрами ладоней,</p> <p>Если гречка... Слегка то гречёт? надавливаем ладошками на крупу.</p> <p>Вот и нет, она – Берём правой, растёт! левой рукой щепотки гречки и высыпаем обратно в тарелку.</p> <p>Если гречку Берём немного собрать и в гречки в руку и горшок пересыпаем из положить, руки в руку,</p> <p>Если гречку Делаем водою из речки указательным залить, пальцем правой руки круговые движения по крупе,</p> <p>А потом, а Делаем потом указательным Долго в печке пальцем левой варить, руки круговые движения по крупе,</p> <p>То получится Взяв в руки наша немного гречки, Любимая каша! трут ладошки друг о друга.</p> <p>Чтобы настроенье наше было замечательным, Утром нужно кушать кашу детям обязательно.</p>	
Подвижная игра средней	3 мин	С р	ч/н	Ребята, мы оказались на Игровой улице города.	

подвижности «Роботы и звёздочки»				<p>Предлагаю мальчикам превратиться в «роботов», а девочкам — в «звездочки». Под музыкальное сопровождение более резкого характера ходят «роботы».</p> <p>Как вы думаете, какие движения у роботов? (движения резкие, неуклюжие, тяжелые). А у звёздочек? (Звездочки легко бегают на носочках, кружатся, выполняют плавные взмахи руками и т. д.)</p> <p>Ребята, музыка все время меняется, и музыкальные фразы для «роботов» и «звездочек» становятся с каждым разом короче. Как только характер музыки меняется, нужно остановиться и принять какую-либо позу. Двигаться по всему залу - «роботы» ходят между «звездочками», а «звездочки» — танцуют, летают между «роботами».</p>	
<b>Заключительная часть</b>					
Малоподвижная оздоровительная игра «Ходим в шляпах»	1 мин		ч/н	<p>Следующая игра на Игровой улице поможет нам сохранить и укрепить нашу осанку. Объявляется парад шляп на площади Красивой спинки. Надеваем шляпы и в путь, ребята. Постарайтесь пройти круг и не уронить свою шляпу.</p>	
Уборка мешочков Построение в одну шеренгу				<p>Наш парад так же как и наше путешествие по Здравгороду подошли к концу.</p> <p>В одну шеренгу построились. Равняйся! Смирно! Вольно!</p>	
Анализ совместной деятельности. <b>Коммуникативная итоговая игра «Клубочек»</b>	1 мин		Пр	<p>Ребята, вы знаете такую поговорку «Будем наматывать на ус»? Как Вы думаете, что она означает? (ответы детей). Я вам предлагаю вспомнить всё то, чем сегодня занимались и намотать свои воспоминания и эмоции на клубок, чтобы надолго сохранить полученные знания и хорошее настроение. Дети стоят в кругу и передавая клубок говорят, что – то из того, что узнали сегодня, что понравилось, что может быть было сложным, наматывают немного нити на клубок передают следующему ребёнку. Последней передаю свои эмоции я и даю положительную</p>	

			<p>оценку. Ребята, я предлагаю взять клубочек в группу и, посмотрев на него, вспомнить и повторить интересные и полезные моменты нашего путешествия в Здравгород, можете поделиться своими знаниями с родителями.</p>	
--	--	--	---	--