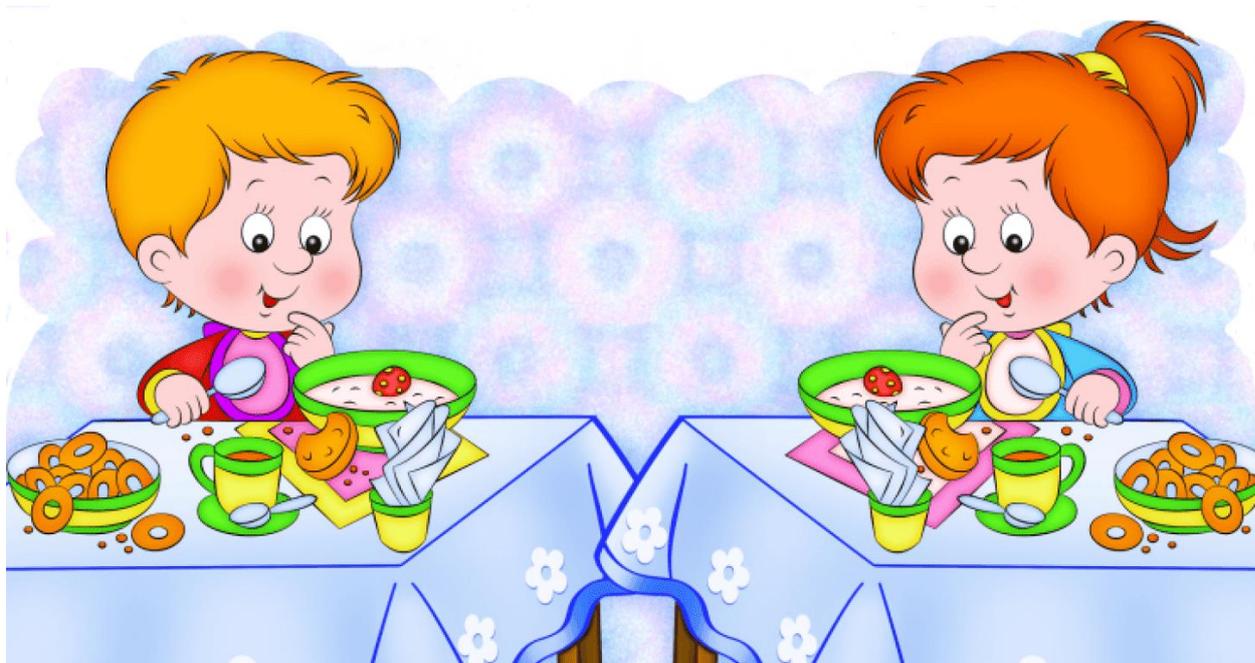


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545
«Рябинка»
620135, город Екатеринбург, улица Фрезеровщиков, 30 А тел. (343) 306-12-29
e-mail: mdou545@eduekb.ru
(МБДОУ детский сад № 545 «Рябинка»)

«Здоровое питание, залог здоровья!»



Паспорт проекта

Однажды Сократа спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?»

Великий мудрец ответил: *«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»*

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

Актуальность проекта:

Согласно ФГОС одной из главных задач в дошкольном образовании является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. Рациональное питание является одним из факторов сохранения и укрепления здоровья детей. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Понимаем, что правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Приоритетным становится вопрос о правильном питании, так как в обществе побеждают продукты быстрого питания и, самое тревожное – не все родители понимают, что подобная еда плохо влияет на растущий организм ребенка.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

С экранов телевизоров, рекламных проспектов на нас смотрят яркие, красочные и очень вкусные продукты. Попробовав раз, мы иногда с трудом можем отказаться от шипучей холодной «Кока-колы», батончика «Сникерса». А еще нередко становимся свидетелями душераздирающих сцен у прилавка между родителями и малышами, когда те требуют купить ту или иную вкуснятину. И больные зубы - это лишь капля тех проблем со

здоровьем, с которыми столкнешься, если не научишься говорить «нет» вредным, но таким желанным продуктам.

Проблема: недостаток у детей и родителей знаний о здоровом образе жизни, что приводит к отказу от полезных продуктов питания в детском саду.

Цель проекта: формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием «правильное питание» и «витамины».
2. Прививать потребность к здоровой пище.
3. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
4. Сформировать знания о том, какие продукты являются «правильными» и полезными для здоровья, а какие продукты нужно относить к категории «вредных».
5. Сформировать умение взаимодействовать друг с другом, развивать навыки партнерской деятельности.
6. Развивать у детей познавательную активность и творческие способности.
7. Информировать родителей о необходимости правильного рационального питания дошкольников.

Тип проекта: информационно – творческий, групповой.

Виды детской деятельности:

- коммуникативная: общение, взаимодействие со сверстниками и взрослыми.
- чтение, восприятие художественной литературы: слушание, ситуативные разговоры, беседы, обсуждение и рассуждение, разучивание, декламация.
- игровая: сюжетно-ролевые игры, дидактические игры.
- познавательно-исследовательская, продуктивная: экспериментирование с материалами, продуктами питания, моделирование.
- двигательная: подвижные игры, физминутки, динамические паузы, пальчиковая гимнастика.
- художественная: слушание, аппликация, лепка.
- трудовая: изготовление плаката, поделок.

Формы реализации проекта:

Непосредственно образовательная деятельность (НОД), показ презентаций, беседы, игры, сотрудничество с родителями.

Участники:

Дети, родители, воспитатели.

Сроки реализации:

2 недели, краткосрочный проект (январь 2022г.)

Возраст детей: 4-5 лет

Предполагаемые результаты:

1. Достаточный уровень знаний детей о пользе и вреде (некоторых) продуктов питания, важности правильного питания.
2. У дошкольников сформированы начала личностного и нравственного отношения к продуктам.
3. Улучшение качества взаимодействия с родителями, активизация позиции родителей как участников педагогического процесса. Укрепление внутрисемейных отношений.

Продукт проектной деятельности: книжка - малышка «Культура приема пищи»; фотовыставка «Моё любимое блюдо»; тематическая выставка «Правильно питайся - здоровья набирайся»; поделки «Продукты»; изготовление папок для родителей «Здоровый образ жизни», «Правильное питание - залог здоровья дошкольников»; памятки «Правильное питание - залог здоровья», совместное изготовление плаката «Азбука Здоровья».

Презентация проекта: выставка поделок, фотографий, папок, презентация для дошкольников параллельной группы.

1 этап.

Организационный:

- Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании.
- Подбор методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании.
- Подбор информационного материала для родителей.
- Разработка конспектов занятий для детей.
- Выдача домашнего задания для детей и родителей.
- Анкетирование родителей «Питание ребенка».

2 этап. Основной.

- Проведение бесед, просмотр мультфильма, проведение игр, экспериментов и опытов.
- Изготовление книжки - малышки: «Культура приема пищи».
- Проведение занятия.
- Рассмотрение демонстративного материала

- Чтение художественной литературы.
- Изготовление аппликаций.

3 этап. Заключительный.

Обобщение опыта по оздоровлению детей через организацию:

- Фотовыставки «Моё любимое блюдо»,
- Оформление папок для родителей по темам: «Здоровый образ жизни», «Правильное питание - залог здоровья дошкольников»
- Выставка поделок по теме: «Витаминная семейка».
- Изготовление плаката «Азбука Здоровья».
- Памятки для родителей: «Правильное питание».

4. Презентация проекта.

План реализации проекта

| № | Содержание работы по проекту | Сроки | Участники проекта |
|--------------------------------|---|-------------|------------------------------|
| 1 этап. Организационный | | | |
| 1. | Изучение литературы и других информационных источников о здоровом питании | 17.01-19.01 | сотрудники ДОУ |
| 2. | Подбор методов и приемов по формированию знаний дошкольников о здоровом питании | | сотрудники ДОУ |
| 3. | Подбор информационного материала для родителей. | | Воспитатель |
| 4. | Разработка конспектов занятий, игр для детей. | | сотрудники ДОУ |
| 5. | Анкетирование родителей «Питание ребенка». | 20.01 | Воспитатель, родители |
| 6. | Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты», творческие работы «Витаминная семейка» | 20.01 | Воспитатель, родители, дети |
| 2 этап. Основной | | | |
| 1. | Беседы: «Где живут Витаминки?» | 21.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 2. | НОД по физической культуре «В стране здоровья» | 28.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 3. | Изготовление книжки-малышки: «Культура приема пищи». | 24.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 4. | Просмотр мультфильма Пчёлка Умняша «О полезных и вредных продуктах» | 25.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 5. | Проведение игры: «Найди пару». | 27.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 6. | Изготовление аппликаций «Продукты» | 25.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 7. | Опыты и эксперименты: «Лаборатория по исследованию продуктов питания». | 24.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |
| 8. | Чтение художественной литературы: «Каша из топора». | 24.01 | воспитанники, сотрудники ДОУ |

| 3 этап. Заключительный | | | |
|-------------------------------|---|--------------|-------------------------------------|
| 1. | Оформление фотовыставки «Моё любимое блюдо» | 23.01.-28.01 | Воспитатель, родители, воспитанники |
| 2. | Оформление папок для родителей «Здоровый образ жизни», «Правильное питание - залог здоровья дошкольников» | | Воспитатель |
| 3. | Оформление выставки «Правильно питайся - здоровья набирайся» | | Воспитатель, родители, воспитанники |
| 4. | Памятка для родителей: «Правильное питание» | | Воспитатель |
| 5. | Плакат «Азбука Здоровья» | | Воспитатель, воспитанники |

Выводы

Все эти мероприятия, проведенные в рамках проекта, позволили мне сделать следующие выводы: на сегодняшний день у дошкольников на достаточном уровне сформированы компоненты информационной, здоровьесберегающей и социальной компетентностей, а именно:

- появились устойчивые представления детей о полезных и вредных продуктах питания, о пользе здорового образа жизни.
- повысился уровень познавательной активности, многие понятия, термины и явления стали ближе и доступнее.
- представления о правилах поведения за столом и в обществе, выраженных в понятиях: «полезно», «вредно», «съедобно», «несъедобно», «нужно», «можно», «нельзя», «плохо», «хорошо».

Фактически, задачу валеологического воспитания на данном этапе можно считать выполненной, так как у детей наблюдается наличие внутренней мотивации и собственного желания вести здоровый образ жизни. Наглядно это выражается в том, что дошкольники лучше стали есть кашу, овощи и сыр. По результатам наблюдений также я отметила, что родители с интересом приняли участие в проекте, пополняя развивающую среду группы. Уверена, что совместная проектная деятельность дала положительные результаты и в дальнейшем планирую продолжать это направление работы.

Список используемой литературы

- 1.Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.:ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.-144 с.
- 2 Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников.
Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006 – 304 с.
- 3.Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.– с.
- 3.Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. «Питание детей раннего и дошкольного возраста» - М.; 1983

интернет- порталы

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/02/13/ankety-zdorovoe-pitanie-v-dou>

<https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-yeksperimentirovaniya-chipsy-vrednaya-eda.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

Уважаемые родители!

В нашем ДООУ ведется систематическая работа по формированию здорового образа жизни у детей, поэтому нам важно ваше мнение об организации питания детей.

Ф.И.О. родителей _____

Группа _____

1. Интересуетесь ли Вы информацией о питании в детском саду (меню, консультации, занятия для родителей, информационные стенды, родительские собрания и т.д.)

* да

* нет

* иногда

2. Как отзывается Ваш ребенок о питании в детском саду?

3. Как организовано питание Вашего ребенка в семье:

- отдельный стол и меню
- индивидуальное время кормления
- преимущество молочной диеты
- протертые блюда
- другой ответ _____

4. Дайте оценку организации питания в детском саду

- отлично
- хорошо
- удовлетворительно (почему?) _____

5. Режим питания Вашего ребенка:

- четырехразовый в детском саду
- дома _____

6. Что Вы готовите ребенку на ужин после прихода из детского сада

7. Какие блюда предпочитает Ваш ребенок

- 1 блюдо _____
- 2 блюдо _____
- 3 блюдо _____

8. Какие рыбные блюда Вы готовите для ребенка? (Из какого вида рыб)

9. Какие блюда Вы готовите для ребенка из мяса?

10. Что Вы готовите ребенку из овощей?

11. Достаточно ли Ваш ребенок получает фруктов в течение года? Каких преимущественно фруктов? _____

12. Каким молочным продуктам Вы отдаете предпочтение при кормлении ребенка?

13. Изучаете ли Вы литературу и другую информацию о питании детей?

Да _____ нет _____

14. Ваши отзывы и предложения по питанию в дошкольном учреждении

Конспект беседы «Где живут витаминки?»

Цель: Обобщить и закрепить знания детей о «витаминах» и продуктах, в которых они встречаются.

Задачи:

- формировать знания детей о том, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Демонстрационный материал: презентация

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, сегодня с утра такая солнечная погода. А вы знаете почему?

Дети: Да. У нас хорошее настроение, мы не боеем и т.д.

Воспитатель: Правильно. Потому - что мы с вами дарим друг другу частичку здоровья, потому что говорим: «*здравствуйте*», а значит «*Здоровья желаю*». Русская народная поговорка говорит: «*Здороваться не будешь, здоровья не получишь*». Сегодня мы с вами поговорим, о том, что необходимо делать, чтобы никогда не болеть. Оказывается, в некоторых продуктах живут витамины. А вы знаете, что такое витамины?

Дети: Да.

Воспитатель: Расскажите мне живут витамины?

Дети: Во фруктах, овощах, в аптеке можно купить и т.д.

Воспитатель: Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому видеть мы их не можем. У витаминов так же, как и у вас, есть свои имена. - Это витамины А, В, С, Д

- **Витамин А** – “ витамин роста”.

Его больше всего в морковке,

В тыкве, абрикосах,

В персиках, в арбузе тоже.

Его много в молоке и яичном желтке!

- **Витамином В** богат!

Горох и шоколад

Мясо, яйца, хлеб, орех –

дают энергию для всех!

- **Витамин «С»** - он самый вкусный!

В апельсинах, яблоках, винограде, капусте!

А больше всех – в шиповнике,

лимоне и смородине!

Он поможет быть здоровым, и красивым, и весёлым!

- **Друг детей – витамин «Д»!**

Творог, яйца, сыр

Укрепляют организм!

Укрепляет ноги, руки

Чтоб они не знали скуки.

Витамины очень любят играть в прятки. Вот и сегодня они спрятались от вас, ребята. Чтобы их найти, нужно отгадать загадки. (картинки)

- Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста

Если я. (*Капуста*)

- Любопытный красный нос

По макушку в землю врос,

Лишь торчат на грядке

Зеленые пятки. (*Морковь*)

- Золотая голова

Велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика,

Только шея тонка. (*Тыква*)

- Растут на грядке

Зелёные ветки,

А на них

Красные детки. (*Помидор*)

Воспитатель: Капуста, морковь, тыква и помидор. Назовите одним словом

Дети: Овощи

- Круглое, румяное,

Я расту на ветке;

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (*Яблоко*)

- С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый. (*Апельсин*)

- Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень. (*Лимон*)

Воспитатель: Яблоко, апельсин лимон –одним словом.

Дети: Фрукты.

Воспитатель: Правильно, овощи и фрукты. Именно в них прячутся витамины.

-Кто знает, где растут овощи? (*в огороде*)

-А фрукты? (*в саду*).

Молодцы! Если все у нас в порядке, начинаем мы зарядку.

Физ.минутка. (задаем вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения).

Как живёшь?

Вот так! (*Поднимают большой палец вверх*)
Как плывёшь?
Вот так! (*Имитируют плавательные движения*)
Как бежишь?
Вот так! (*Выполняют бег на месте*) Вдаль глядишь?
Вот так! (*Приставляют руку ко лбу*)
Машешь вслед?
Вот так! (*Машут рукой*)
Ждёшь обед?
Вот так! (*Подпирают щеку рукой*)
Утром спишь?
Вот так! (*Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку*)
А шалишь?
Вот так! (*Надувают щеки и хлопают руками по ним*).
Воспитатель: Я думаю, что теперь вы будете кушать полезные продукты, и будете здоровыми и сильными. Помните, как говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».
Почему так говорят? (Ответы детей.) Если мы хотим быть здоровыми, то сами должны позаботиться о себе. Кушать только полезные продукты, побольше фруктов и овощей.
Воспитатель: Я уверена, что теперь вы поняли, есть ли разница между «вкусным» и «полезным» и будете есть только полезные продукты. Давайте ещё раз назовём их. (Ответы детей.)
Помните и выполняйте слова пословицы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

« Лаборатория по исследованию продуктов питания».

Цель:

Формирование знаний о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить знания детей о продуктах питания и их значения для человека, о понятиях «правильное» или «здоровое питание»;
- учить делать умозаключения, строить гипотезы, выстраивать причинно-следственные связи;
- продолжать закреплять навыки проведения опытов.

Развивающие:

-знакомить детей с новыми способами обследования органов чувств, обогащая сенсорный опыт;

-развивать логическое мышление, внимание.

Воспитательные:

-воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

-приобщать детей к ценностям здорового образа жизни;

Ход занятия

Воспитатель:

Здравствуйтесь друзья!

«Человеку нужно есть

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать, кувыркатся,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь»

Воспитатель: Смотрите, что это такое я тут нашла (нахожу возле стола пакет). Что у нас тут лежит? (Показываю детям чипсы) Это что? (ответы детей)

Воспитатель: Верно, это чипсы, а чипсы это полезная еда или вредная?

(Ответы детей)

Действительно это вредная еда и я вам сейчас предлагаю провести опыт. Согласны?

Дети: Да.

Опыт №1 с чипсами.

- Кладу большой чипс на бумагу и согнуть его пополам, раздавив его на сгибе бумаги. Теперь уберите кусочки чипсов в пустую посуду и посмотрите бумагу на свет. Что вы заметили?

Вывод: посмотрите как много в чипсах масла, которое плохо влияет на наш желудок.

Воспитатель: А вот еще что-то? Это что? Сухарики.

Опыт №2 с сухариками.

В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

ВЫВОД: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (*желудок*)

Воспитатель: Сухарики можно приготовить в домашних условиях, без добавок и консервантов.

Воспитатель: Ребята, мы говорили о том, что газированные напитки очень вредны. Я предлагаю вам провести следующие опыты.

Опыт №3 со сладкими газированными напитками.

ОПЫТ: в бутылку с кока-колой добавить сахар или соль.

ВЫВОД: напиток перельется через горлышко, значит в нем много газов, а это вредно для организма, для желудка.

Ребята что вы можете сказать после проведенного нашего эксперимента? (*ответы детей*)

У меня будет к вам просьба, расскажите мамам и папам о нашем эксперименте, расскажите им, что **чипсы кушать нельзя**. И ребята вот вам полезные яблочки! Приятного аппетита!

Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил
(Показать указательными пальцами рожки)
И в брюхо бедного направил
(Погладить живот)
Раздулся здоровяк как шар,
(Изобразить в воздухе большой круг)
Обжору тут хватил удар.
(Ударить слегка ладонью по лбу)

«В стране здоровья»

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

Закреплять умение ходить, на носочках, в полуприсяде, ходить по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие, упражнять в ходьбе боком.

Совершенствовать умение согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

Развитие умения действовать по сигналу инструктора, соблюдать правила во время подвижной игры.

Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции, координацию движений.

Воспитательные:

Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

Формировать навыки безопасного поведения во время занятия и в подвижных играх.

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, бега, упражнений и игры;

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и предупреждению плоскостопия.

Оборудование: музыкальный центр, доска, гимнастическая скамейка, шнуры 3-4 шт., гимнастические палки по количеству детей, круглые кочки, зубная щетка, мыло, расческа кегли, бубен, цветы из киндеров с чесноком внутри.

Музыкальное сопровождение

1. Детские песни о спорте – Физкультура
2. Музыка для конкурса - Веселая ритмичная
3. Успокаивающие колыбельные. (www.hotplayer.ru)

Ход занятия

I. Организационный момент

(Под музыку дети входят в зал) (трек 1)

Инструктор:

Здравствуйтесь девочки!

- Здравствуйтесь мальчики!

- Здравствуйтесь!

- Солнышко здравствуй!
-День такой прекрасный!
-Хорошо под солнышком мы растем,
Здоровей становимся
С каждым днем

Я к вам пришла за помощью, сегодня я получила письмо от Пяточка, послушайте, что он пишет: «Дорогие ребята, у меня беда Винни-Пух заболел, для того чтобы ему выздороветь нужно добыть «цветок здоровья» который растет в Стране «Здоровья». Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное самым здоровым.

Инструктор:

Внимание! Внимание!
Спешу Вас в путешествие
Сегодня пригласить!
За морями, за лесами.
Есть огромная страна, страну здоровья зовется она!
(Обращаясь к детям). А вы хотите побывать в этой стране?

Дети: Да.

Инструктор: В путь дорогу собираемся
За здоровьем отправляемся.
(Дети строятся в шеренгу, проверка осанки и равновесия).
Впереди препятствий много
Будет трудная дорога!
Чтоб ее преодолеть
Нам придется попотеть.
(Перестроение в колонну по одному).

Инструктор: В обход налево! Шагом марш!
Под песню дети выполняют:
Ходьба в колонне по одному;
Ходьба с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде,
руки на коленях;
Бег
Обычная ходьба

Инструктор:

Вот мы с вами и попали в «Страну здоровья» В этой стране живут веселые человечки, которые никогда не болеют, а что нужно для того чтобы никогда не болеть?

(ответы детей: правильно питаться, есть витамины, закалятся, делать зарядку)

Чтобы продолжить поиски цветка, нам необходимо отдохнуть и набраться сил. Т.е выполнить ОРУ

II Часть. Дети строятся в шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.

1- палку вверх, правую ногу назад за носок 2- И.п. 3- Тоже левой. 4- И.п.
И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.(5-6 раз)
1- Наклон туловища вправо.2- И.п. 3- Тоже влево.4-И.п.
И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Поворот туловища вправо.2- И.п.
3-Тоже влево.4-И.п. (5-6 раз)
И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, палку на
пол. 2-И.п.(5-6 раз)
И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.
1- Глубокий присед, палку вперед.2- И.п. (5-6 раз)
И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1- Руки вверх- вдох.
Прыжки на двух ногах через палку положенную на пол.(5-6 раз)

Инструктор: Какие вы молодцы все правильно сделали, но вы уверены, что вы все здоровы? А как можно это проверить? Вам всем нужно измерить температуру!

Выполняются основные виды движений: перед командой ящик с кеглями, это градусники. Каждый участник прыгает через шнуры (3-4 шнура), ползет по гимнастической скамейке, берет градусник, возвращается по кочкам и встает в конец строя.

ОВД:

1.Прыжки через шнуры на двух ногах. Дыхательное упражнение

«Надуй шарик»

Цель: тренирование силы вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боку.

3. Ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы, сохраняя равновесие

Инструктор: Молодцы ребята, температуру померили.

Вы все здоровы! Но чтобы продолжить поиски цветка я вам предлагаю сыграть в игру.

Подвижная игра:Игра «Набор чистоты»

В игре необходимы атрибуты чистоты: расческа, мыло, зубная щетка (можно карточки с изображениями). Дети образуют круги. Внутри каждого круга стоит взрослый(вместо взрослого может быть предмет) и держит щетку, мыло или расческу. По сигналу «разбежались», дети бегают по площадке. По сигналу «раз–два-три круг собери». Дети образуют круг чистоты. Чья команда быстрее соберет круг

Инструктор: Молодцы ребята, вы справились. А я слышу звук бубенчика,, его не слышите?

Рефлексия

Упражнение на расслабление всего организма.

"Бубенчик".

(играет музыка трек 3)

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

Инструктор: Молодцы! Кажется, я чувствую какой-то запах Это цветок «здоровья» распустился. Да не один, здесь целая поляна замечательных цветов. (Показывает цветы, сделанные из-под контейнеров киндер сюрприз, в которые вложены кусочки чеснока). Понюхайте, их! (Дети берут цветы, нюхают). Чем пахнут цветы здоровья?

Дети: Чесноком.

Инструктор: Запах чеснока отпугивает микробы и ни один микроб к вам близко не подойдет. Давайте возьмем эти цветы здоровья к себе в группу, а один подарим Пяточку, чтоб она отнес его Винни-Пуху.

Инструктор: Ну, вот и наше путешествие подошло к концу, нам пора возвратиться обратно.

Строятся в колонну и идут в обратном направлении

Инструктор: Я хотела бы у Вас спросить, куда мы с Вами отправились сегодня?

Что мы делали на занятии?

Понравилось ли Вам?

(ответы детей на каждый вопрос)

Инструктор: Ребята, я хочу сказать Вам большое спасибо за помощь и вручить небольшие подарочки.

Прощание с детьми

