**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 8 «ДЮЙМОВОЧКА»**

**141018, Московская область,**

**г. о. Мытищи, Новомытищинский проспект д 43 к 2 тел. 8-495-581-73-75**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проект**

**«День здоровья»**

**старшая группа**

**(однодневный)**

****

Подготовила воспитатель:

Субботина Наталья Валерьевна

г. о. Мытищи

2022 год

**Участники проекта –** педагоги, дети дошкольных групп, родители;

**Сроки реализации проекта:** краткосрочный (1 день);

**Вид проекта:** физкультурно-оздоровительный;

**Актуальность:**

 Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровье сберегающими технологиями в нашем детском саду является одной из значимых и приоритетных. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

 Януш Корчак писал в своих наблюдениях: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье… Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар. И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

**Цель проекта:** формирование интереса к здоровому образу жизни, своему

здоровью, движениям и спорту;

**Задачи проекта:**

* Закрепить знания детей о понятии «здоровье»;
* Уточнить правила сохранения здоровья;
* Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья;
* Закрепить правила общежития, связанных с сохранением здоровья других людей;
* Удовлетворить природную потребность детей в движении;
* Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.

**План реализации проекта:**

***Подготовительный этап***

* оформить группы, в соответствии с темой дня;
* подготовить информацию для родителей в родительские уголки: «Здоровье – всему голова», «Закаливание залог здоровья», «Лечение соками;
* для группы придумать название и девиз команд;
* разработать тематический план работы с детьми в течение дня (содержание валеологического часа, деятельность в физкультурном уголке, формирование КГН, продуктивную деятельность и др);
* изготовить медали, атрибуты, обновить нестандартное оборудование в уголках, дидактические валеологические игры и пособия;
* чтение художественной литературы о спорте, физкультуре, о здоровом образе жизни и т. д. ;
* разучивание , поговорок, пословиц, загадок, песен на спортивную тематику;
* рассматривание иллюстраций с изображениями разных видов спорта.
* беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни, о сохранении здоровья, полезной пище и витаминах;

***Основной этап (практическая реализация проекта)***

***7.00 - 8.00*** ***«Утро радостных встреч»***

Воспитатель встречает детей в праздничной обстановке, приветствуют друг друга, говорят комплименты, пожелания на весь день. У воспитателя в руках ростомер. Что это? Для чего нужен ростомер? Предложить детям измерить их рост. Пригласить из ясельной группы несколько детей и измерить их рост. Чей рост больше? Почему?

***Беседа на тему*:** «Что необходимо человеку для роста?» (смотреть приложение)

***Проблемная ситуация*** «У Карлсона заболели зубы» – закреплять навык чистки зубов, побуждать детей заботиться о здоровье зубов и делать это правильно. Вспомнить правила личной гигиены по утрам.

***Беседа о здоровом питании*** – уточнить знания детей о пищеварении и его значении для роста и здоровья.

***8.20 - 8.30 Утренняя гимнастика с родителями (под музыку)***

«Здоровье в порядке. Спасибо зарядке» Настроить организм положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

***8.30 - 8.45 «Завтрак Чемпионов»***

***8.45 – 9.00*** Рассказы детей о спортивных увлечениях; рассматривание альбомов «Спорт», «Полезные продукты».

***9.00 - 10.00 «Путешествие по страну здоровья»***

Валеологический час (беседы о ЗОЖ, дидактические валеологические игры). Сформировать интерес к собственному организму, самочувствию, настроению, связанному с состоянием здоровья.(смотреть приложение)

***10.00 – 10.20. Рисование «Микробы на ладошках». Выставка детских рисунков.***

***10.25 -11.00.*** ***«Здоровье интересная страна»***

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье рассматривание иллюстраций, отгадывание загадок. Воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом.(смотри приложение)

***11.00-12.30 Прогулка «Мы здоровью скажем «Да!»***

***Наблюдение за одеждой людей.***

***Цель****:* учить детей умению определять состояние погоды и видеть зависимость между нею и одеждой людей. Какая сегодня погода? Как вы одеты? Зачем в ветреную погоду нужно надевать шапку, закрывающую уши? Чем опасен ветер для здоровья наших ушек? А почему в дождливую погоду надевают резиновые сапоги, капюшон и пользуются зонтом? Что может случиться, если сильно промокнешь? Зачем прячут руки в перчатки или варежки?

**Д*идактическая игра*** ***«Так опасно, или нет?»***

***Цель:*** закреплять правила безопасного поведения на прогулке в зимний период.

***Подвижные игры:*** «***Снежная королева»,*** ***«Салки со снежками», «Двое на снегу***»(смотреть приложение);

***11.45-12.30 «Обед Олимпийцев»***

***Конкурсы: «Чистюля», «Чистая тарелочка»***

***13.00 – 15.00 Обеденный сон***

***15.00 - 15.15.*** ***Гимнастика пробуждения*** ***под музыку.*** (смотри приложение)

**15.30.- 16.00 *Чтение художественной литературы.***

Сергей Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» - подвести к пониманию значения еды для здоровья организма.

**16.00 – 16.30 «Ужин силача»**

**17.00 – 19.00 «В здоровом теле – здоровый дух»**

***Ситуативный разговор «зачем мыть руки?»***

***Цель:*** совершенствовать овладение культурно-гигиеническими навыками, подвести к пониманию влияния гигиены на здоровье человека.

***Беседа о здоровом образе жизни***

***Цель:*** формировать культуру здорового образа жизни, закреплять знания о факторах, влияющих на здоровье ( закаливание, спорт, здоровое питание).

***Решение проблемной ситуации - «если ты заболел?»***

***Цель:*** закрепление знаний и формирование навыков поведения во время болезни.

***Сюжетно - ролевые игры «стоматологическая поликлиника», «больница»* *Цель:*** побуждать детей отражать в игре свои знания и впечатления.

***Дидактическая игра «носики-курносики».***

***Цель:*** Детям предлагается по запаху определить различные пахучие вещества (апельсин, чеснок, мята, духи, кофе и т. п.). Цель: развивать обоняние детей, умение различать и определять запахи.

***Игра «Да и нет»***

***Цель:*** уточнение и активизация знаний детей о факторах влияющих на здоровье, развитие быстроты реакции

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

 В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

***Заключительный этап***

* Собрать детские комментарии и родительские пожелания, высказывания о Дне Здоровья.
* Оформить выставку детских рисунков,

***Ожидаемые результаты***

* Повышение педагогического мастерства педагогов в вопросах физического развития и валеологического воспитания, развитие большего внимания организации оздоровительной работы в группах ДОУ
* Увеличение запаса валеологических представлений, познавательных и коммуникативных умений дошкольников по теме проекта.
* Повышение заинтересованности родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка
* В проекте на протяжении дня реализуются различные формы обучения, оздоровления детей с учетом возрастных индивидуальных особенностей, интересов, имеющихся запасов знаний о здоровом образе жизни, умений и навыков.
* Совместная деятельность под руководством педагога формирует в детях ценнейшие морально-волевые качества: чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, дисциплинированность.

Данный проект должен показать, что физкультурно-оздоровительная работа в разнообразных видах деятельности и режимных процессах работы ДОУ обеспечивают достаточную физическую нагрузку одновременно для всех детей, повышают выносливость детского организма. Движения укрепляют здоровье ребенка и способствуют снятию перенапряжения.

***«Путешествие в страну Здоровья»***

***Основная образовательная область «Здоровье»***

***Интеграция:*** «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация».

***Цель:*** формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

***Задачи:***

* Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.
* Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.
* Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни.
* Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Развивающая среда, карта – схема путешествия по стране «Здоровье», мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, картинки с изображением продуктов питания.

Музыкальное сопровождение: песенка паровозика из мультфильма «Паровозик из Ромашкино».

***Ход:***

(Дети стоят полукругом)

Воспитатель: Здравствуйте, дети! Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья! Я желаю вам здоровья! Здравствуйте! – Будьте здоровы!

А здоровье, ох как нам сейчас понадобиться, ведь сейчас зима. В этот период иммунитет людей ослаблен и люди склонны к простудам.

А как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.)

А теперь дадим характеристику здорового человека.

Красивый; Бледный; Толстый.

Сутулый; Румяный; Крепкий.

Сильный; Страшный; Неуклюжий.

Ловкий; Стройный; Подтянутый.

Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке. В большей степени здоровье человека зависит от него самого.

Как сохранить свое здоровье на долгие годы? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. (Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

Итак, первая остановка

«Движение – жизнь».

 Остановка «Движение – жизнь».

( Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

**Воспитатель:** «Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.) Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

(Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.) . Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой? (Ответы детей)

**Воспитатель:**

Что ж начнём с простой разминки.

Чтобы нам не болеть,

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом)

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)

К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)

Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем, (попеременно поднимаемся

с носка левой ноги на правый)

Приседаем! (приседание)

И встаём!

И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны)

Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки в чередовании с ходьбой)

А сейчас мы поиграем в игру

**Игра «Не урони кувшин»**

она направлена на формирование правильной осанки.

**Воспитатель:**

На головке не мешочек,

А кувшин с водой стоит.

Если вдруг его уронишь,

Будет он тотчас разбит.

Надо очень прямо встать.

До черты дойти скорей

И обратно побыстрей.

(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориен-тира и обратно)

А теперь снова в путь.

**Воспитатель:** И следующая остановка.В гостях у доктора Чистюлькина».

**Воспитатель:** В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет.

Доктор Чистюлькин говорит:

«Чисто жить – здоровым быть».

- Запомните ребята!

всех важнее - чистота

от хворобы, от болезней

защищает нас она

и недаром говорят в народе…

-чистота – залог здоровья.

- Дети, назовите предметы гигиены, которые помогают нам быть чистыми. (Ответы детей)

Воспитатель загадывает загадки о гигиенических принадлежностях:

1. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей.

(Расческа)

2. Могу я в ней на дно нырнуть,

Но не могу я утонуть,

А если станет глубоко

Открою пробку я легко.

(Ванна)

3. Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов.

(Душ)

4. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое?

(Полотенце)

6. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет -

Всё, как есть ему покажет.

(Зеркало)

7. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится!

(Мыло)

(Дети отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки) .

**Воспитатель:**

Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает,

Трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней

Защищает от болезней.

Ребята, а когда необходимо мыть руки?

Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как?

(Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать) .

А сколько раз в день нужно чистить зубы?

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

Если зубик заболел?

**Воспитатель:** Продолжаем путешествие. Остановка «Здоровей-ка»

**Воспитатель:**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Сейчас мы поиграем в игру «Найди полезные продукты».

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .

Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

Молодцы. Едим дальше. Дети рассаживаются на свои места в паровозик

 **Воспитатель:** Остановка «Станем неболейками».

Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Давайте выполним массаж «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний)

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»

и растирают его движениями

в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы

и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

(потирают ладони)

Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

**Воспитатель:** Остановка «Угадай-ка» (Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

 Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать, кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы детей: Мойдодыр из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

Правильно, в этой же сказке есть хорошие строчки. Помогите мне их закончить.

Рано утром на рассвете

Умываются мышата

Дети хором: И котята, и утята, И жучки, и паучки.

- А вот еще одна загадка. Откуда эти строчки?

Мимо курица бежала

И посуду увидала.

Куд-куда, куд-куда!

Вы откуда и куда?

И ответила посуда:

«Было нам у бабы худо.

Не любила нас она,

Била, била нас она.

Запылила, закоптила,

Загубила нас она.

Ответы детей: Из сказки К. И. Чуковского «Федорино горе».

- А что же пообещала Федора своей посуде?

Я почищу вас песочком,

Окачу вас кипяточном.

И вы будете опять

Словно солнышко сиять.

А теперь поясните хором, что же сделала в конце сказки Федора со своей посудой?

Дети хором:

Долго-долго целовала и ласкала их она,

Поливала, умывала,

Полоскала их она.

Молодцы.

**Воспитатель:**

Вот и подошло наше путешествие к концу.

Где же мы сегодня с вами побывали?

Что мы узнали о жителях страны «Здоровья»?

Как же сохранить и укрепить наше здоровье?

Ответы детей.

**Пожелание:**

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

***Пословицы и поговорки о ЗОЖ***

Закаляй свое тело с пользой для дела.

 Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

***Беседа «Что нужно человеку для роста?»***

Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты)А почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью) Совершенно верно! Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

***«Снежная королева»***

***Цель.*** Умение напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

***Ход игры:*** Сначала педагог, в дальнейшем ребенок, превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова, соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги, дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

***«Салки со снежками»***

***Ход игры:*** Игра проводится на площадке 30 х 15 м. В ее центре чертят не-большой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

***Двое на снегу***

***Ход игры***: На снегу чертят круг диаметром 2 м. 2 соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых приемов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

**«Побудка в кровати»**

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружочек.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

**«Потягивание»**

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

**Цель:** укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.

**«Самомассаж»**

Чтобы все мы не болели,

Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: Поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживает лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши) (0,5 мин.)

**«Кошечка»**

**Цель:** укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка

Станет ласковой она. Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» -спина круглая, голову опустить как можно ниже; «Кошечка ласковая» -прогнуть спину, голову приподнять.

**«Клубочек»**

**Цель:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

**«Лягушки»**

**Цель:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

**«Веселая ходьба»**

**Цель:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

**Упражнение на дыхание «Хохотушки»**

**Цель:** учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха»). (3-4 раза)

**Ходьба по массажным дорожкам.**

**Цель:** формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,

Дружно вместе босиком.

Камушки морские тоже,

Для здоровья всем помогут,

Помассируют вам пятки,

Будет все у вас в порядке.

Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)