

Республика Марий Эл, Звениговский район  
с.Красный Яр  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Красноярский детский сад комбинированного вида  
«Шудыр»,

## Проект

# «Бережём здоровье!»

Автор проекта: *Юркова Наталия Владимировна,*  
*инструктор физической культуры,*  
*высшей квалификационной категории*

2020г.

Автор проекта: Юркова Наталия Владимировна, инструктор по физической культуре, МДОУ «Красноярский детский сад «Шудыр»

Тип проекта: познавательно-игровой, оздоровительный.

Срок реализации: краткосрочный, с 15.01. 2020 – 27.01.2020г.

Участники проекта: воспитанники, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели и специалисты.

Место реализации проекта: РМЭ, Звениговский р-н, с.Красный Яр, МДОУ «Красноярский детский сад «Шудыр»

*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым:  
пусть он работает, действует, бежит, кричит,  
пусть он находится в постоянном движении!*

*Ж.Ж. Руссо*

## **Введение**

Актуальным требованием сегодняшнего дня является использование в дошкольных образовательных учреждениях здоровьесберегающих технологий, направленных на улучшение ситуации со здоровьем подрастающего поколения. Такая технология должна иметь не только оздоровительную направленность, но и используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, способствовала бы формированию у ребенка стойкой мотивации на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающий педагогический процесс дошкольных образовательных учреждений – это:

- процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения;
- процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка;
- специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

*Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании* — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении: детей, педагогов и родителей.

*Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:*

— **применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья дошкольников и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

— **применительно к взрослым (педагогам и родителям)** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей дошкольных образовательных учреждений и валеологическому просвещению родителей.

Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее — учить их самих вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье. Именно эта идея послужила основой разработки проекта в организации тематической недели в дошкольном образовательном учреждении «Здоровым быть здорово!».

**Актуальность темы проекта** обусловлена тем, что здоровьесберегающая педагогика, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья среди направлений воспитательной работы образовательного учреждения, включает:

- последовательное формирование в ДОУ, а затем и в начальной школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами таких технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья;

- воспитание у детей и их родителей культуры здоровья, под которой понимают не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

В связи с этим, в системе профессионального педагогического образования особое место занимает проблема подготовки будущих специалистов ДОУ к осуществлению педагогического обеспечения пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения, а также сохранения и укрепление их здоровья.

### **Гипотеза**

Предполагается, что проведение недели здоровья формирование социально — значимой здоровой личности, поможет реализовать новую форму взаимодействия детского сада с семьей, эта форма работы даст более эффективный результат сотрудничества всех субъектов образовательного процесса.

**Объект** заинтересованность всех участников проекта в популяризации здорового образа жизни.

**Предмет** мероприятия ДОУ, направленные на привлечение детей, родителей, воспитателей к заботе о своем здоровье.

**Цель проекта:** Формирование социальной и личностной мотивации детей дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья; формирование представления у дошкольников о здоровом образе жизни, умения заботиться о своём здоровье; развитие устойчивого интереса к физической культуре.

### **Задачи проекта:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни.
- Продолжать развивать в игровой форме основные физические качества и двигательные умения и навыки.
- Удовлетворять потребность в движении.
- Содействовать формированию гармоничного телосложения, правильной осанки, стопы.

- Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
- Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
- Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу.
- Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.
- Знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями.
- Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).
- Способствовать укреплению отношений семья и ДОО.

### **Ожидаемые результаты:**

- приобретённые навыки помогут приобщить детей и родителей к здоровому образу жизни;
- повысится заинтересованность родителей в здоровом образе жизни;
- дети и родители будут знать несложные приёмы самооздоровления;
- иметь простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
- приобретенные навыки здорового образа жизни поспособствуют снижению заболеваемости.

### **Этапы реализации проекта:**

*1-й этап – подготовительный (15.01.20 – 20.01.20)*

#### **Цели:**

- подбор методической литературы;
- подбор иллюстративного материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной, деятельности;
- составление плана мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, дыхательной гимнастики, игр и т.д.
- ознакомление родителей с проектом к совместной работе с ДОО по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

*2-й этап – Основной (20.01.20– 27.01.20)*

#### **Цели:**

- изучение необходимой литературы;
- проведение игровых и досуговых мероприятий;
- привлечение родителей к непосредственному участию в проводимых мероприятиях;
- написании конспектов проводимых мероприятий;
- обогащение предметно – пространственной развивающей среды в спортивном зале и группах;
- создание картотеки игр, гимнастик;

- подбор считалок, стихов, загадок, рассказов, видеофильмы (мультфильмы) по теме;

- помощь педагогам ДОУ в подборе и проведении игр, гимнастик, бесед, консультационных материалов и т.д.

Мероприятия для детей:

- участие во всех мероприятиях плана;

- заучивание стихов, считалок, речитативы к играм и маршировке.

Мероприятия для родителей:

- непосредственное участие в занятиях, праздниках, конкурсах и т.д.

- изготовление необходимого оборудования, материала и т.д.

**Понедельный план реализации проекта:**

**Понедельник**    Тема: «День Здоровья» /Приложение 1/

Девиз дня:

Знать должны и взрослые, и дети,

Что здоровье – главное на свете.

1. Утренняя гимнастика /музыкально – ритмическая гимнастика/ «Солнышко лучистое».
2. Беседа с детьми «Что такое здоровье» и «Что я знаю о здоровье?».
3. Проведение ООД по физкультуре по расписанию с применением здоровьесберегающих технологии и ИКТ технологии.
4. Чтение художественной литературы Шорыгина Т. «Зарядка и простуда».
5. Гимнастика – пробудка: Ходьба по массажным дорожкам.
6. Мультфильм - Здоровый Образ Жизни. Обучающий мультимедиа ЗОЖ для детей. Спортания.
7. Д/з Конкурс детского творчества совместно с родителями «Эмблема здоровья моей семьи.

**Вторник**    Тема: «Я и мое тело» /Приложение 2/

Девиз дня:

В здоровом теле – здоровый дух!

1. Утренняя гимнастика /музыкально – ритмическая гимнастика/ «Зайцы встали по порядку»
2. Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека».
3. Проведение ООД по физкультуре по расписанию с применением здоровьесберегающих технологии
4. Отгадывание загадок про части тела.
5. Просмотр видеоролика «Анатомия человека для детей»
6. Гимнастика – пробудка: Упражнения для профилактики и коррекции осанки

7. Просмотр мультфильма «Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»
8. Д/з Беседа детей совместно с родителями «Как сохранить свое тело»

**Среда** Тема: «День Витаминки» /Приложение 3/

Девиз дня:

Витамины я люблю –  
Быть здоровым я хочу!

1. Утренняя гимнастика /музыкально – ритмическая гимнастика/ «Бум-бум ла-ла-ла»
2. Беседа: «Мое здоровье и витамины», «Кисломолочные и бифидосодержащие продукты»;
3. Проведение ООД по физкультуре по расписанию с применением здоровьесберегающих технологии и ИКТ технологии
4. Д/игра: «Полезная и вредная еда»
5. Чтение художественной литературы Авдеенко К. «Помидор»
6. Гимнастика – пробудка после дневного сна из книги «Потягушки растушки»
7. Д/з Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты», разукрашивание картинок с овощами и фруктами
8. Изготовление информационного буклета для родителей: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

**Четверг** Тема: «День игр, развлечений и эстафет» /Приложение 4/

Девиз дня:

Нет здоровья без движения,  
Это скажет вам любой!  
Занимайтесь с наслаждением  
Спортом, танцами, ходьбой!

1. Утренняя гимнастика /музыкально – ритмическая гимнастика/ «Сверчок»
2. Физкультурное развлечение квест – игра «Путешествие в поисках цветка здоровья»
3. Проведение закаливающих процедур с детьми - «О том, как мы закаляемся в детском саду»
4. Проведение игр и упражнений с элементами спорта на улице
5. Чтение художественной литературы Т.А.Шорыгина «Сила воли»
6. Игры-эстафеты «Полоса препятствий»
7. Д/з Рисунок детского творчества: «Мой друг – спорт»

**Пятница** *Тема: «Если хочешь быть здоров...»* /Приложение 5/

Девиз дня:

Если хочешь быть здоров,  
Будь и к спорту ты готов!  
Прыгай, бегай, закаляйся  
Фрукты, овощи ты кушай!  
Физкультурой занимайся  
И режим свой соблюдай!

1. Утренняя гимнастика /музыкально – ритмическая гимнастика/ «Солнышко лучистое»
2. Проведение викторины «Дети – спорт – здоровье»
3. Проведение физкультурного праздника квест-игра «Путешествие по сказкам»
4. Просмотр мультфильма «Планета вредных привычек»
5. Круглый стол, беседа «Как прошла у нас неделя здоровья» /рефлексия ЗОЖ/
6. Закрытие Недели здоровья /игры, танцы, эстафеты, разгадывание ребусов, загадок и т.д./

**Работа с родителями:**

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта – приглашение родителей, старших братьев и сестер для проведения утренней зарядки.
2. Консультации для родителей: «Закаляемся правильно», «Безобидные сладости».
3. Изготовление папок-передвижек «Здоровый образ жизни в семье», «Комплекс дыхательных гимнастик», «Здоровье через спорт»
4. Изготовление родителям информационного буклета: «Здоровые дети – здоровой семье», «Растим детей здоровыми».
5. Оформление родителями фотовыставки «Я люблю спорт».

*3-й этап – заключительный (на педагогическом совете)*

**Цели:**

- подведение итогов и анализ выполнения плана мероприятий
- выпуск итоговой информационной газеты «Здоровей-ка»;
- анализ успешности работы с детьми, родителями – Фотоотчет «Неделя здоровья»

**Заключение**

Согласно плану мероприятий, о проведении **Недели здоровья**, в ДООУ были проведены мероприятия, направленные на укрепление **здоровья детей**, развитие двигательной культуры, приобщение детей и родителей к **здоровому образу жизни**, воспитание в детях упорства, силы воли, умения преодолевать препятствия, умения побеждать и проигрывать; желания оказывать помощь, закрепление у детей понятия **«здоровье»**.

Тематическая **неделя** проходила по направлениям:

- работа с детьми;
- работа с педагогами;
- работа с родителями.

Работа с педагогами была направлена на повышение профессионального мастерства педагогов, выявление лучшего опыта организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Перед началом недели здоровья в ДООУ была проведена предварительная работа по подбору литературы и разнообразного материала по данной теме, разработан план, проведены различные мероприятия, где позволили повысить педагогам свою профессиональную компетентность в вопросах оздоровления и формирования здорового образа жизни у дошкольников.

Результаты педагогической работы были проанализированы коллективом на педагогическом совете «Физическое воспитание детей в ДООУ». Сделаны выводы и даны рекомендации каждому педагогу о том, что надо координировать деятельность детского сада и семьи в вопросах воспитания здорового образа жизни. В воспитательной работе широко использовать различные методы и приемы для физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Содержание «Недели здоровья» включало комплексный план мероприятий на каждый день недели, состоящий из разнообразных видов физкультурно-

спортивных мероприятий, познавательной и игровой деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни. Вместо привычной деятельности детей ожидал целый калейдоскоп ярких мероприятий и интересных событий.

Работа в данном направлении будет полезна не только педагогам, но и родителям, так как они вовлечены в воспитательно - образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

### **Используемая литература**

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005, - 72 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М: ТЦ Сфера, 2004. — 32 с. Серия «Библиотека руководителя ДОУ».
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании. / Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
5. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987.
7. Е.А. Бабенкова, о.М. Федоровская «Игры, которые лечат», М.:ТЦ Сфера, 2013. – 64с.
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. М: ТЦ Сфера, 2004. – 64 с.
9. Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду: II младшая, средняя, старшая, подготовительных групп. – М.: Мозаика – Синтез, 2015. – 112с.

## Приложение 1

### **Беседа с детьми «Что такое здоровье?» и «Что я знаю о здоровье».**

**Цель** - Сформировать у детей представление о необходимости вести здоровый образ жизни.

#### **Задачи:**

- Закреплять представление о здоровье, и основах здорового образа жизни, как одной из главных ценностей человека.
- Дать представление о негативных факторах, влияющих на здоровье.
- Воспитывать желание беречь свой организм и заботиться о нем.
- Коррекция поведения на основе игровых заданий.

#### *Ход беседы:*

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. А почему вы хотите быть здоровыми? Как вы думаете, что такое здоровье?
  - Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье?
  - Правильно. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.
- Давайте наши пальчики сделаем крепкими и здоровыми.

#### **Пальчиковая гимнастика «Пальчики».**

Этот пальчик хочет спать, (загибать пальцы)

Этот пальчик лег в кровать,

Этот пальчик чуть вздремнул,

Этот пальчик уж уснул,

Этот пальчик крепко спит, (ладони «лодочкой» и под щеку)

Никто больше не шумит.

- Тс-с-с...

Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

*Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?*

Первый наш друг – это прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

*Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?*

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Это наш третий друг. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

Чтобы быть здоровым, также необходимо правильно питаться. Ребята, как вы думаете, что за буквы на наших картинках? Это витамины: А, В, С, Д, которые содержатся в этих продуктах. Вот следующий друг нашего здоровья. А для чего нужны витамины? Витамины укрепляют наш организм, и ему легче бороться с болезнями, микробами и вирусами.

*Как вы считаете, заботится ли человек о своем здоровье, который никогда не моет руки и не следит за своей внешностью?*

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья» - отличный друг нашего здоровья.

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный-биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

*Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?*

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Вот и мы с вами познакомились с друзьями нашего здоровья и узнали зачем они нам нужны.

А сейчас послушайте стихотворение про этих друзей:

Я хочу здоровым быть  
— Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким

Чтоб у вас здоровье было,  
Не забудь про пасту с мылом.  
С физкультурой подружись  
И работать не ленись.  
Я здоровье берегу —  
Тело в чистоте держу.  
Чтоб душа была здоровой,  
С физкультурой я дружу.  
Утром делаю зарядку,  
Зубы чищу я всегда.  
Приучаюсь по порядку  
Выполнять я все дела.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.  
Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

**Гимнастика для профилактики плоскостопия  
«Ходьба по «дорожкам здоровья»**

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе по массажным дорожкам наступая на всю стопу.
2. Воспитывать ловкость, отзывчивость, доброжелательность, формировать познавательный интерес.

**Материал:**

дорожка со следами, ребристая, с камушками, ортопедический коврик.

*Ход гимнастики:*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>1-я дорожка - обычная, т.е. со следами.</u></b></p> <p>Зашагали ножки, топ, топ, топ!<br/>Прямо по дорожке, топ, топ, топ!<br/>Ну-ка веселее, топ, топ, топ!<br/>Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!<br/>Топают ножки, топ, топ, топ!<br/>Прямо по дорожке, топ, топ, топ!<br/>Это наши ножки, топ, топ, топ!</p> | <p><b><u>3-я дорожка – ортопедический коврик</u></b></p> <p>- Аист, аист длинноногий,<br/>Покажи домой дорогу.<br/>- Топай прямо по дорожке,<br/>Поднимай все выше ножки.<br/>Топай левою ногою,<br/>Дальше – правою ногою,<br/>Снова - левою ногою.<br/>После – правою ногою,<br/>Так иди, шагай за мной,<br/>И тогда придешь дорой.</p> |
| <p><b><u>2-я дорожка – ребристая</u></b></p> <p>Смотрим прямо, дышим ровно,<br/>Дышим ровно, глубоко.<br/>Смотрим влево, смотрим вправо.<br/>Делать это нам легко!<br/>Спинка ровная у нас,<br/>А осанка – высший класс!</p>                                                                                             | <p><b><u>4-я дорожка – с камешками</u></b></p> <p>Вот медведь из леса,<br/>А за ним принцесса,<br/>А вот и серый заяц,<br/>Быстро догоняй-ка,<br/>По дорожке побежим –<br/>Всех гостей опередим.<br/>Помассируем ступни<br/>На лесной дорожке,<br/>Чтобы было веселей,<br/>Хлопаем в ладошки!</p>                                         |

- Молодцы ребята! Все справились.

**Тема: «Здоровье. Наш организм»**

Чтобы быть здоровым,  
Чистым и красивым,  
Нужно умыться  
Белым нежным мылом! Полотенцем растереться. Причесаться гребешком.

**I часть:** Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом, ползание на «больших» четвереньках.

**II часть: ОРУ**

**1. «Чистые ладошки»** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой.

**2. «Стряхнем водичку»** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное.

**3.«Помоем ножки»** И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать.

**4.«Мы — молодцы!»** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.

**5. «Чтобы чистым быть всегда,**

**Людям всем нужна... (вода)!»** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а».

А теперь займемся спортом, ведь он тоже закаливает наш организм.

*-Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.*

*-Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.*

*-Переброска мячей в шеренге.*

## **П\ игра «Колобок»**

Покатился Колобок (бег по кругу), мимо зайки пры-прыг-прыг (скачут, как зайцы)

Покатился Колобок (бег по кругу), мимо мишки топ-топг-топ (идут, как медведь)

Покатился Колобок (бег по кругу), мимо волка у-у-у (идут, как волк – на четвереньках)

Покатился Колобок (бег по кругу), мимо лисоньки хлоп – хлоп - хлоп (хлопают в ладоши)

Лиса: «Я же съем тебя Колобок» (Лиса догоняет, дети убегают)

## **Музыкальная игра «Ухо, нос, лоб»**

## **Малоподвижная п игра «Человечек»**

**Цель:** развитие слухового, зрительного внимания, памяти. Закрепление знаний частей тела.

**Ход:** Ведущий (взрослый), а затем кто-нибудь из детей произносит текст:

*Я – веселый человечек,*

*Ты меня нарисовал.*

*Покажу я части тела,*

*Что сейчас ты называл.*

После произнесения текста ведущий показывает на себе какую-нибудь часть тела, называя ее неправильно. Остальные дети должны правильно и быстро показать и назвать ту часть тела, которая была показана ведущим. Ведущим становится тот. Кто сделал меньше ошибок.

## **III часть: Здоровьесберегающие технологии**

### **Самомассаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело  
Чтоб не кашлять не чихать – будем носик растирать  
Лоб мы тоже разотрем – ладошку держи козырьком  
Вилку пальчиками сделай – массируй ушки ты умело  
Знаем, знаем, да, да, да нам простуда не страшна

### **Этюд на расслабление мышц лица «Это мое тело»**

Совушка-головушка / Поглаживание головы/

Лобик-бобик / Поглаживание лба/

Носик абрикосик / Поглаживание носа/

Щечки-комочки / Поглаживание щечек/

Шейка-неболейка / Поглаживание шеи/

Ручки –умнички / Поглаживание рук/

Ножки-побегушки / Поглаживание ног/

### **Дыхательная гимнастика**

«Пузырики», «Дождик», «Ветерок», «Пчелки»

### **Игровые упражнения на воздухе**

прыжки в длину с места;

прокатывание мяча ногой;

метание мешочков вдаль

**Беседа с детьми «Витамины для здоровья»,  
«Кисломолочные продукты».**

**Цель:** Формирование у детей желания заботиться о своём здоровье.

**Задачи:**

1. Учить детей различать витаминосодержащие продукты.
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Ход беседы:**

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть здоровым?

- А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье?

Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей)

- Правильно, нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

- А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей)

- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носим чесночные бусы и делаем точечный массаж.

- Правильно, если вы хотите быть здоровыми, веселыми, крепкими, работоспособными, если хотите бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать больше полезных продуктов.

- Ребята, какие полезные продукты вы знаете? (ответы детей).

- Почему мы называем их полезными? (ответы детей).

- Да действительно ягоды, овощи и фрукты – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка,

каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый фрукт, ягоду, овощ и погаснет, но не пропадет, с его помощью в каждой ягодке, в каждом фрукте, в каждом овоще возникнут необходимые витамины.

Вот посмотрите на это блюдо – здесь собрались разные овощи, ягоды и фрукты. А вот корзины, в которых живут витаминные продукты. *(педагог рассказывает и раскладывает продукты по корзинам в зависимости от содержания витаминов)*

**Первая корзина-Витамин А:** полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречаюсь в моркови, свекле, картофеле, красном сладком перце, красном томате, зеленом луке.

**Вторая корзина-Витамин В:** укрепляет организм, необходим для работы нервной системы, встречаюсь в капусте, моркови, кукурузе, банане, груше, гранате, тыкве, зеленом горошке, землянике, луке.

**Третья корзина-Витамин С:** закаливает организм, оказывает благоприятное действие на зубы и кости, встречается в апельсинах, мандаринах, лимоне, смородине, клюкве, капусте, облепихе, малине, рябине, шиповнике, землянике, киви, лимоне, чесноке.

Ребята, послушайте внимательно загадку и постарайтесь ее отгадать.

Правильно, **Молоко**.

В молоке полезных много  
Витаминов и веществ.

Пейте молоко парное,

Чтобы кариес исчез.

Чтобы кости были крепки,

Не болела голова,

Настроение чтобы было

Превеселое всегда.

Какие молочные продукты вы знаете?

**молоко**, кефир, сметана, творог, йогурт, ряженка, масло, сыр, глазированный сырок, сливки).

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся витамины.

Итог: мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна – витаминная еда!

## Проведение закаливающих процедур с детьми «Как мы закаляемся в ДОУ»

### **Методика солевого закаливания**

Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

### **Обширное умывание**

Обтирание производится смоченной в воде рукавичкой, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легкими массирующими движениями, а массаж всегда делают от периферии к центру, в следующей последовательности:

на счет "1" - растираем грудь круговыми движениями по часовой стрелке;

на счет "2" - кисти рук обтираем до плеча снизу вверх;

на счет "3" - растираем ноги в направлении от стопы до колена;

на счет "4" - одновременно обеими руками обтираем шею в направлении от затылка к подбородку;

на счет "5" - обтираем лицо и уши.

По окончании влажного обтирания тело ребенка растирается сухим полотенцем до легкого покраснения.

### **Хожение босиком**

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при  $t$  земли или пола не ниже +18. Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого

возраста.

Контрастные воздушные ванны в сочетании с "Рижским" методом

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 12 - 13 минут и имеет характер перебежек из "холодной" комнаты в "теплую" с обязательным музыкальным сопровождением. Данная методика заключается в следующих процедурах. Во время сна детей в спальном помещении открываются окна и температура воздуха доводится до +13 +16 градусов. После пробуждения дети просыпаются и выполняют физические упражнения. Затем следует пробежка в групповую комнату, где температура воздуха достигает +21 +24 градуса.

**Деятельность детей в «теплой» комнате заключается в следующем:**

- ходьба по коврику, смоченному в солевом растворе;
- ходьба по дорожке, смоченной в чистой воде;
- ходьба по сухому коврику;
- ходьба по "Дорожке Здоровья".

Темп прохождения по дорожкам обычный, а с течением времени темп можно постепенно наращивать.

Затем дети перемещаются в "холодную" комнату, где под руководством педагога выполняют физические упражнения, танцевальные элементы, играют в подвижные игры

В теплом помещении следует придерживаться умеренного темпа в выполнении упражнений, чтобы предупредить перегревание детей.

Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Вся процедура заканчивается перебежкой из "теплой" комнаты в "холодную", где под руководством педагога проводятся дыхательные упражнения.

Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени. Солевой коврик этим детям временно противопоказан на 1 неделю.

При сочетании воздушного контрастного закаливания с "Рижским" методом и "Дорожкой Здоровья" помимо эффекта закаливания, осуществляется массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактика плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика входит в неспецифическую профилактику респираторных заболеваний и направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

### **Точечный массаж «Волшебные точки» (по А.А. Уманской)**

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**Точка 1.** Расположена в центре грудины, на уровне прикрепления 4-го ребра.

Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2.** Расположена в центре яремной вырезки грудины. Регулирует иммунные функции организма. Повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

**Точка 3.** Распологается симметрично на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края мышцы. Контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Точка 4.** Расположена симметрично, сзади от уха, на границе волосистой части головы, в центре затылочной впадины. Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5.** Расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонком, где при наклоне головы вперед ощущается впадина ниже самого выступающего позвонка

**Точка 6.** Расположена симметрично между носогубной складкой в середине крыла носа. Улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7.** Расположена симметрично у внутреннего края надбровной дуги. Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8.** Расположена симметрично в углублении спереди козелка уха. Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9.** Симметричная, между 1-й и 2-й пястными костями, на конце кожной складки при отведении большого пальца. Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма

### **Техника выполнения массажа**

Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону. Массаж не должен быть грубым и резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж. Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки), то массаж отменяется. Руки перед массажем должны быть часто вымытыми. Теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи. С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией. Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.

### **Закаливание воздухом**

#### **Проветривание помещений**

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания.

Температура воздуха в помещении:

- С 1 до 3 лет - +20оС
- С 3 до 7 лет - + +18оС, +20оС

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз вдень по 10-15 минут через

фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года). Термометр в групповой, спальнной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

### **Прогулки – способ закаливания воздухом**

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский).

Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку. Перелезание через валы, ходьба по валам и прыгивание в них. Катание по ледяным дорожкам. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.

### **Полоскание полости рта**

Проводится кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет. Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а-а!».

## Физкультурный праздник

### квест – игра «Путешествие по сказкам»

#### Задачи:

*Образовательно-оздоровительные:* Учить детей технике выполнения массажа. Упражнять детей в ходьбе на носочках, на пятках, в ходьбе, высоко поднимая колени, хождению по ограниченной поверхности, совершенствовать прыжки на 2-х ногах через препятствия. Продолжить учить соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Совершенствовать навык сочетать замах при перепрыгивании через скакалку.

*Развивающие:* Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость. Развивать эмоции, возникшие в ходе сюжетных игровых действий. Продолжить развивать интерес детей к художественной литературе. Способствовать усвоению морально-нравственных норм и ценностей, принятых в обществе, содействовать профилактике плоскостопия, ориентировке в пространстве, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. Упражнять детей действовать по сигналу педагога.

*Воспитательные:* Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями; находчивость, взаимопомощь, смелость, умение работать в коллективе, целеустремлённость в достижении конечного результата умение проявлять заботу об окружающих.

#### Ход занятия:

Дети строевым шагом проходят под музыку в спортивный зал, с речевкой:

**Инструктор по ФИЗО:** Спорт, ребята, очень нужен?!

**Дети:** Да. Мы со спортом крепко дружим!

Спорт-помощник!

Спорт-здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-УРА!

Останавливаются шеренгой.

### **Инструктор по ФИЗО:**

Ребята, вы любите сказки? И я тоже очень люблю сказки и вчера вечером решила их почитать, открыла книгу, а там некоторые страницы пустые. Внимательно рассматривая книгу, я нашла там вот такое письмо. Как вы думаете от кого? Кто может в сказках вредничать?

Оно от Бабы Яги. Она пишет, что забрала героев сказок себе. И вернёт их, только тому, кто хорошо знает сказки и поможет героям этих сказок. А задания и подсказки она оставила в разных сказках. Я прошу вас помочь мне вернуть всех героев, иначе другие дети не будут знать сказок. Вы согласны помочь мне?  
*(ответы детей)*

### **Инструктор по ФИЗО:**

Тогда в путь.

Мы отправились гулять,

Будем весело шагать (ходьба обычная).

Мы шагаем по дороге, поднимаем выше ноги (ходьба, высоко поднимая колени руки на поясе).

Руки в стороны расставим, дружно на носочки встанем (ходьба на носках, руки в сторону).

Чок-чок-чок наступлю на каблучок (ходьба на пятках, руки наверх, локти не сгибать). На носочки встали, по дорожке побежали (лёгкий бег на носках, руки согнуты в локтях), с ускорением и замедлением темпа. Остановились.

Тишина стоит вокруг

Воздух свежий мы вдыхаем

Руки вверх мы поднимаем

Выдохнули, опустили

И ещё раз повторили.

**Инструктор по ФИЗО:** Строимся в 2 шеренги.

Вот мы и попали с вами в первую сказку. А какая это сказка мы сейчас узнаем.

У Аленушки-сестрицы Унесли братишку птицы. Высоко они летят. Далеко они глядят.

**Ответ:** *Гуси лебеди*

**Инструктор по ФИЗО:** Да мы попали с вами в сказку Гуси-лебеди и здесь Баба Яга забрала братца, чтобы его вернуть мы должны помочь Аленушке – сестрице. А вот и воздушный шарик с заданием.

**Задание:** Выполните упражнения. */ОРУ с мячом под музыку «Светлячок»/*

С этим заданием вы справились. Молодцы. И мы с вами попали в следующую сказку. А вот и подсказка:

Вот загадка не проста,

О трех дружочках сказка. Первый - надутый, большой, Вторая худая с широкой душой, А третий - от носка до пят

Плетёный лапоть, говорят (сказка *«Пузырь, соломинка и лапоть»*)

**Инструктор по физкультуре:** Как называется эта сказка?

Правильно! Это русская народная сказка «Пузырь. Соломинка и лапоть». Здесь Баба Яга забрала Пузырь, а мы должны с вами научить лапоть и соломинку перебраться через речку по мосту и преодолеть болото.

Не забывайте о правилах - на пол наступать нельзя.

**(Задание «Переправа»: ходьба по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах).**

**Инструктор по ФИЗО:** И с этим заданием вы справились. Чтобы попасть нам в следующую сказку, мы должны преодолеть болото (**прыжки через короткую скакалку**).

Мы с вами попали в следующую сказку и вот она подсказка:

Эта сказка про Петушка, который подавился, и Курочку, которая спасла.  
(«Петушок и бобовое зернышко»)

**Инструктор по ФИЗО:** В этой сказке Баба Яга забрала курочку. И наше задание, научить Петушка заботиться о своем здоровье. Как мы заботимся о своём здоровье?

### **Массаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа.)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

*(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)*

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

*(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)* Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!

*(Потирать ладошки друг о друга.)*

**Инструктор по ФИЗО:** Вот мы и подошли к владениям Бабы Яги.

А чтобы попасть во владения Бабы Яги, нам надо пройти по этой узенькой тропинке

*(ходить по массажному коврику).*

**Баба Яга:** Слышу, слышу, человеческим духом пахнет. Зачем пожаловали?

**Дети:** (ответ)

**Баба Яга:** Да задания вы все выполнили.

Ох, и ловкий же народ

В этом садике живет!

Но хочу у вас спросить —

Вы умеете дружить?

Вы ссоритесь?

Ругаетесь?

А может, обзываетесь? (*Ответы детей*)

Ладно! Все равно не верю!

Я сейчас вас всех проверю! Предлагаю поиграть, Дружбу вашу показать.

### Подвижная игра «Баба Яга»

Дети стоят в кругу со сцепленными руками. По считалке выбирается водящий. В центре ребенок – водящий, у которого на голове маска Бабы Яги. Дети идут вокруг Бабы Яги и говорят:

В темном лесе есть избушка, Стоит задом наперед,

В той избушке есть старушка Бабушка Яга живет:

Нос крючком, глаза большие, И поломана нога.

Налетает на ребят, дыбом волосы стоят.

После все дети разбегаются по залу, а водящий – Баба Яга старается поймать детей. Кого поймал, тот стоит на месте (заколдованный).

**Баба Яга:** Молодцы! Дружить умеете. Но я еще приготовила Вам одну загадку с заданием, с которым вам точно не справится. Держите.

**Инструктор по ФИЗО:** Наши ребята очень умные, шустрые со всеми заданиями они справляются. Ну что, ребята, вы готовы к трудностям?

*Ответы детей*

В шапочке я красной, Пирожки в корзинке. Вот шагаю к бабушке По лесной тропинке.

Если встречу волка, Я не зареву, Я тогда охотников

Громко-громко позову! («*Красная Шапочка*»)

**Письмо от Красной Шапочки:** *Дорогие ребята, помогите мне вернуться в сказку, для этого Вам нужно поиграть в игру, которую назвали в честь меня – «Красная Шапочка».*

**Инструктор по ФИЗО:** Ну что, ребята, поможем Красной Шапочке, поиграем.

### **Малоподвижная игра «Красная Шапочка»**

Дети стоят в кругу со сцепленными руками. В центре ребенок – водящий, у которого на голове красная шапочка. Дети идут вокруг Красной Шапочки и говорят: Маленькая девочка

Красная Шапочка

К бабушке с корзиной шла И ребяток здесь нашла.  
Шапочку ты не снимай, кто позвал тебя, узнай.

Ребенок, на которого указывает воспитатель, зовет: «Красная Шапочка».

**Б.Я.:** Ну что ж, так уж быть. Я возвращаю героев сказок. Братца, Пузырь, Курочку и Красную Шапочку *(Б.Я. возвращает иллюстрации к сказкам, инструктор по физической культуре вкладывает их в книгу сказок)*

**Инструктор по ФИЗО:** Ты, Баба Яга, больше так не шали и лучше к нам в детский сад на праздник приходи.

**Баба Яга:** Хорошо, обязательно приду. Но я еще вам приготовила подарочки, вот такие картинки, я их дома у себя нашла.

**Баба Яга прощается и уходит.**

**Инструктор по ФИЗО:** Ребята, да это же герои разных сказок, вам нужно их раскрасить и написать названия сказок.

Ну вот, и закончилось наше путешествие по сказкам. Ребята, как вы думаете, нам удалось выполнить все задания? Какое задание было самым трудным? Что вам запомнилось больше всего?

**Инструктор по ФИЗО:** Спасибо вам, без вас я бы не справилась. На этом наше путешествие по сказкам закончилось. До свидания!

Строевым шагом дети возвращаются в группу.