

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №4»

Проект

«Дорожка здоровья»

для детей младшего дошкольного возраста



Воспитатель: Пименова Е.А

2016 г.

Паспорт проекта «Дорожка здоровья»

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

В. А. Сухомлинский.

Автор проекта: Пименова Елена Алексеевна.

Тип проекта: творческий, детско-родительский, познавательно-игровой, педагогический.

Вид проекта: оздоровительный.

Участники проекта: дети второй младшей группы, воспитатели, родители.

Продолжительность проекта: долгосрочный сентябрь-май.

Проблема: Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить.

Актуальность проекта:

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Особенно остро эта задача стоит в младшем возрасте, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов к оздоровительному процессу. Воспитателям и родителям необходимо уделять особое внимание укреплению **здоровья** ребенка и формированию привычки здорового образа жизни. А также создавать для детей условия, которые дали бы возможность для сохранения и укрепления физического, психического здоровья детей.

Цель проекта:

- Начальное формирование основ здорового образа жизни у детей.
- Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

Задачи проекта

Образовательные:

Дать представление о здоровом образе жизни.

Расширить знания детей и родителей о средствах и методах активного оздоровления организма.

Уточнить понятия о строении организма человека.

Развивать воображение и творческие конструктивные способности детей.

Воспитательные:

Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье.

Укрепить связи между детским садом и семьей, изменить позицию родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

Организационные:

Привлечь родителей к обсуждению и созданию детско-родительского творческого проекта.

Этапы реализации проекта

1 этап – организационный - Сентябрь.

Выбор темы, постановка целей и задач, подбор методической литературы, привлечение родителей к реализации проекта.

2 этап практический – Сентябрь – май.

- работа с родителями (сбор материала, поиск необходимой информации) ;
- работа с детьми по образовательным областям.

3 этап заключительный – май.

- презентация проекта.

Реализация проекта:

- взаимодействие воспитателей с родителями;
- взаимодействие воспитателей с детьми;
- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса: педагоги-дети-родители.

Ресурсное обеспечение:

Дорожка здоровья, помещение, магнитофон,

Ожидаемый результат

Дети: расширение знаний детей о строении организма человека, о роли стопы для активного укрепления здоровья, о пользе массажных ковриков, ребристых дорожек.

Родители: появился интерес к образовательному процессу, здоровьесберегающей среде группы, желание общаться с педагогами, участвовать в жизни группы; родители будут с детьми проводить больше времени, и уделять время для физических упражнений.

Список используемой литературы.

- Борисова Е. Н. Система организации физкультурно оздоровительной работы с дошкольниками, 2006
- Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста, 2007
- Каштанова Т. В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении (практическое пособие), 2006
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2005
- Лосева В. С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, 2007
- Никанорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников, 2006
- Оздоровительная работа в ДОУ по программе «остров здоровья», 2009
- Прищепа С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, 2009
- Полтавцева Н. В. , Гордова Н. А. физическая культура в дошкольном детстве, 2006
- Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду, 2009
- Т. Е. Харченко, Бодрящая гимнастика для дошкольников. М.: Изд – во Детство-Пресс, 2015. 96с.
- Чеменева А. А. . Горбунова Л. В. , Кривдина Г. В. Методическое обеспечение инновационного процесса физкультурного образования дошкольников, 2008
- Интернет сайт «таат», «Воспиталки».

Стихи, потешки, прибаутки.

Наши детки на полу
Ножками затопали.
Ходят детки ножками,
Новыми сапожками.
Посмотрите, хороши
Наши детки – малыши!
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа-стоп!

Наши ножки проснулись,
Встрепенулись, потянулись,
И в колене не согнулись,
И ещё раз потянулись,
Потянулись, отдохнули.
- Наши ручки проснулись.
- Где ладошки? Тут?
- Тут!
- На ладошках пруд?
- Пруд.
- Палец большой – гусь молодой.
Указательный поймал,
Средний гуся ощипал.
Этот палец суп варил,
Самый меньший – печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот...

Дождь

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней,
И по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем,
И большими станем
*(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки
вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-
х).*

Тили - тили - тили - дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.
Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.
Встанем у кровати дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.
Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.
(Движения выполняются в соответствии со словами).

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*
Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*
Были вы зайчишками,
Станьте ребятами.

Я на солнышке лежу

Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу
(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно
(движения руками).
Вышли на берег крутой,

И отправились домой
(имитация ходьбы).
Дыхательная гимнастика:
«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)
вдох – живот втянуть (руки вперед),
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).
А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.

Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться нужно, потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.
Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.
Сели на кровати
Кулачком потрите пятки.
А теперь тихонько встанем и на месте зашагаем.
Руки в стороны, на пояс
Вверх подняли, помахали.
Спрятали за спину их.
Вправо нагнулись, влево качнулись
На носочках потянулись.
Вот здоровья в чем секрет:
"Всем друзьям, физкульт -привет!"

Просыпаются ребята,
Нам уже пора вставать.
Мы совсем не лежебоки,
Любим мы играть, плясать.
Потянулись - раз, два, три
Улыбнулись – посмотри.
Ручки к потолку подняли
Ими дружно помахали.
И головку повернём мы
Вправо, влево, вверх и вниз.
Тут проснулись наши ножки,
Зашагали по дорожке.
Мы к водичке подойдём
Глазки моем, щёчки трём
Окончательно проснулись,
Весело всем улыбнулись.

"ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ? СПАСИБО ЗАРЯДКЕ..."

На зарядку становись!
Просыпайтесь, поднимайтесь,
На зарядку собирайтесь!
Нужно распахнуть окошко,
Свежести впустить немножко.
Свежий воздух не простудит,
Он на пользу детям будет!
Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!

С. Приварская стихотворение «Кто первый оделся».

На майку с трусами одеть мы должны
Колготки, рубашку, рейтузы-штаны,
Носочки на ножки и кофту на верх.
Кто первый оделся? Ну, кто быстрее всех?
Теперь мы ботинки, сапожки возьмем
И шапки оденем, и в куртки нырнем!
Осталось нам только замки застегнуть.
И можем все вместе отправиться в путь!

Стихотворения: Ю. Дулепина «Соня одевается».

Утром Соня мается,
Соня обувается:
То пыхтит, то сопит,
Слезами заливается,
Всё равно башмачки
Никак не одеваются.
Тянет, тянет на носок,
Вдруг застрял внутри шнурок!
Туфельку снимаем,
Снова начинаем.
Вот уже почти одела,
Всё порядком надоело.
Местами перепутала:
Правый с левым спутала.

Слёзы наливаются:
«Никак не получается!»
Туфельки валяются:
«Мне они не нравятся!
Легче мамины надеть.
И не буду я реветь.
Мамины большие,
Удобные такие!
С ними справлюсь я сама!
Раз – одела, раз – сняла!»

Спи, моя радость, усни!
В доме погасли огни.
Птички затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду.
Мышка за печкой спит,
Месяц в окошко глядит.
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни! Усни! Усни!
В доме все стихло давно,
В погребе, в кухне темно,
Дверь ни одна не скрипит,
Месяц на небе блестит.
Кто-то вздохнул за стеной.
Что нам за дело, родной?
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни!
Усни! Усни!
Сладко мой птенчик живет:
Нет ни тревог, ни забот,
Вдоволь игрушек, сластей,
Вдоволь веселых затей.
Все-то добыть поспешишь,
Только б не плакал малыш!
Пусть бы так было все дни!
Спи, моя радость, усни!
Усни! Усни!

Тихо-тихо-тихо-тихо,
В наши двери входит Тихон,
Не аукать, не кричать,
А баюкать и качать.

Тихон песенку поёт,
Сны ребятам раздаёт:
«В этом сне — воздушный шарик,
В этом сне — собака Шарик,
В этом — голуби летят,
В этом — дети спать хотят».
Тихо-тихо-тихо-тихо,
Сумрак, дрёма и покой.
Дети спят. Уходит Тихон
В тихий домик за рекой.

Ну-ка, встанем по порядку
Начинается зарядка!
Чтобы нам скорей проснуться
Нужно дружно потянуться.
Руки вверх мы поднимаем
Даже тучки задеваем. (Руки вверх, стоя на носках)
А теперь проснись головка
Поворачивайся ловко! (наклоны головы по 2 раза в каждую сторону)
Ручки поднимаются
Туда – сюда качаются! (взмахи руками)

Консультация для родителей «Делаем дорожку здоровья»

При создании «*Дорожки здоровья*» предлагаю обратить внимание на безопасность и лёгкость в обработке пособия. Вместо ткани, которая скользит по полу, желательнее подобрать, например, коврики для ванной на антискользящей основе.

При этом они легко стираются и просушиваются, их не надо проглаживать. Несколько ковриков с разными видами поверхностей можно регулярно по-разному чередовать. А это в свою очередь оживляет детский интерес и способствует разнообразию работы по активизации биологически активных точек ступней ног ребёнка.

Ценность «*Дорожки здоровья*» для детского организма:

оздоровительный массаж ступней;

- профилактика плоскостопия;
- способствует правильному формированию стопы;
- формируется правильная осанка;
- является профилактикой плоскостопия;
- оптимизирует обменные процессы;
- улучшает иммунитет и активизирует защитные силы организма;
- тонизируется весь организм;
- повышает иммунитет;
- стимулирует развитие малыша, в том числе и речевое;
- снимает нервное напряжение, расслабляет;
- дети показывают положительную динамику в наборе веса и роста;
- улучшает кровообращение;
- устойчивость к переохлаждению;
- стимулирует рефлекторные зоны;
- снимает усталость;
- восстанавливает работоспособность;

В сочетании с процедурами закаливания здоровье детей действительно улучшается.

Стопы – это проекция всех наших внутренних органов. Регулярный массаж стоп помогает без особого труда улучшать здоровье малышей.

Какие материалы прикрепить на «*Дорожку здоровья*»?

Подойдёт любой безопасный материал, например:

брезнышки и чурки,

бусины,

бязевые мешочки с разными наполнениями,

верёвки,

веточки,

вязаное полотно (спицами, макраме, крючком),

губки из поролона,

деревянные палочки,
жёлуди,
камешки,
каштаны,
крупные пуговицы,
крышечки от пластиковых бутылок,
металлические цепи,
мочалки,
орехи,
палочки для суши и ролов,
песок,
пластиковые бутылки с водой или песком,
пластиковые коврики (типа «травка»),
полотняные мешочки с фасолью, горохом и крупами,
поролоновые губки,
резиновые коврики,
сетку для раковины,
старые высохшие фломастеры,
старые цветные карандаши,
шарики,
шишки,
шнуры.

Как оформить «*Дорожку здоровья*»?

Это полностью зависит от вашего творчества, рукоделия и интересов детей. Выполните фигурные варианты в виде овощей, фруктов, бабочки, божьей коровки, солнышка, тучки и любого другого объекта. В них рельефным может быть и основа, и декор.

Некоторые детали можно сделать на липучках, молниях, пуговицах, которые отстегиваются.

Можно сделать дома коврик с разными вариантами игр про шнуровке.

Например, через мелкие предметы продеваются и привязываются ленточки и шнурки, а бусины или другой декор, передвигаются по ниткам или веревочкам. Например, декоративная игрушечная бабочка перемещается от центра цветка к лепесткам.

Себестоимость вашей авторской «*Дорожки здоровья*» относительно ниже покупной. Основу составит потраченное вами время. Однако самостоятельно изготовленное изделие будет уникальным, оригинальным авторским проектом. Совместный процесс изготовления и результат порадует и вас, и детей.

Дорожка здоровья – игра и массаж. Самые хорошие результаты приносит обучение именно через игру. С одной стороны - увлекательно для ребёнка, с другой - с пользой для его здоровья. Изобретая «*Дорожку здоровья*» мама или педагог осуществляет задачи трудового воспитания и развития интереса к здоровому образу жизни.

Хождение по «*Дорожкам здоровья*» можно совместить с увлекательной игрой и развивающими занятиями, при этом выполняйте функции и обучения, и развлечения, и массажа.

Консультация для родителей «Дорожки здоровья в детском саду. Профилактика плоскостопия»

Дорожки здоровья — приобрели в последнее время огромную популярность. И думаю, что не случайно.

Во-первых, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе (*профилактика плоскостопия*).

Во-вторых, их можно использовать не только в садике, но и дома.

В-третьих, их можно изготовить своими руками.

Зачем нужна дорожка здоровья?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшится.

Размещение

Итак, дорожка здоровья может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок, но в данный момент нас интересуют варианты дорожек здоровья в группах. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты, как раз таки весной мы этим и займемся, будем сооружать летние дорожки здоровья. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна, ведь так? Дети проснулись и прошли по дорожке – это как раз таки и есть гимнастика пробуждения.

Своими руками.

Дорожку здоровья можно сделать своими руками не только воспитатели, но и родители могут проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и каштаны, желуди и веточки, а также песок, деревянные палочки, камушки и галька. Также можно использовать орешки, бусинки, крышечки от пластиковых бутылок и даже сами бутылки, заполненные песком либо водой. Конструировать дорожку здоровья можно с помощью толстой веревки, пластиковых ковриков по типу травка, резиновых ковриков для обуви и металлических цепей. Кроме того на конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки сизалевые либо посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума. Родители на дорожке могут играть с детками в разные игры, выполнять веселые упражнения. Результаты.

Как показывает практика использования дорожек здоровья в детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удается значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У детей наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. При этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения. Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам. Зачем нужна дорожка здоровья?

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Ученые утверждают, что стопы являются своеобразной проекцией всех наших органов. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным

вариантом терапии плоскостопия. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшится.

Дыхательная гимнастика.

Я придерживаюсь, мнения многих физиологов, которые утверждают, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге.

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать **основные правила:**

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие
- дышать надо носом
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Гимнастика после сна.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна я провожу с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети

проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в спокойном темпе, с радостными интонациями.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания.

Оздоровительный досуг «Тропинка к здоровью»

Программное содержание:

1. Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждение и профилактика плоскостопия;
2. Упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке;
3. Развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества;
4. Вызывать положительный эмоциональный отклик.

Элементы здоровьесбережения:

Самомассаж «Любит ежик умыться».

Дыхательные упражнения «Ежик», «Домики».

Гимнастика для глаз.

Игры в «сухом бассейне».

Оборудование: ежик (игрушка) ;

дыхательный тренажер «Домик» - по количеству детей ;

ребристая доска ;

канат ;

массажная дорожка;

корзинка ;

шары разных цветов;

«сухой бассейн»;

Ход досуга:

Воспитатель:

На дворе желтеет осень.

Мы пойдем сегодня в гости.

А к кому – сейчас узнаете,

Коль загадку отгадаете!

Загадка о еже:

Под соснами, под елками

Лежит клубок с иголками?

Дети:

Ежик!

Воспитатель:

В гости к ежику пойдем,

В лес волшебный попадем.

- Давайте встанем друг за другом.

Воспитатель:

Вот шагаем мы по кругу ,

Друг за другом...

(ходьба в колонне друг за другом по одному)

По узенькой дорожке,

Бежали наши ножки,

Бежали, бежали,

Устали, зашагали .

(бег по дорожке в чередовании с ходьбой)

Впереди течет река -
Широка и глубока.
Будем весело шагать,
Ножки выше поднимать.

(ходьба с высоким подниманием колен.)

Мы по мостику пройдем,
Быстро к домику придем.

(ходьба по ребристой доске или по канату – боковым приставным шагом.)

Вот пришли мы на опушку.
На опушке, в избушке
Живет Ежик Ерофей
Нужно всем нам дружно
Ежика позвать скорей.
Ежик, ежик – Ерофей!

Дети:

Воспитатель: (выносит игрушку ежа, говорит от имени ежика).

- Здравствуйте, мои друзья!
Очень рад вас видеть я!
Будем с вами закаляться,
Физкультурой заниматься.
Выходите по порядку
На ежовую зарядку.

(Дети встают в круг, комплекс выполняется под музыку.)

Воспитатель:

Ежик Ерофей проснулся,
Потянулся,

(потянуться за руками вверх)

Улыбнулся.
Лапки вверх он поднимает.

(поднять руки через стороны вверх)

А потом их опускает.

(опустить руки вниз)

И еще раз поднимает,
И еще раз опускает.
Наклоняется вперед,
Выпрямляется, встает.

(наклоны)

Продолжает заниматься,
Начинает приседать.

(приседания)

Вот в клубочек он свернулся,
А теперь он развернулся.
Ах, какой чудесный день!
Прыгать ежику не лень.

(прыжки на двух ногах на месте)

Попрыгали немножко,
А теперь шагают ножке.

(ходьба на месте).

Дыхательное упражнение «Ежик».

Воспитатель: А теперь покажем как ежик пыхтит.
(Поворот головы вправо-влево. Короткий шумный вдох носом (как ежик), а затем мягкий выдох – «пх-пх-пх» (4 раза) – упражнение способствует очищению легких.)

Самомассаж «Любит ежик умываться»

Воспитатель: Зарядку сделали, пора умываться.
Любит ежик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую он выставит вперед
И немножечко ее потрет
А потом наоборот –
Лапку левую потрет.
(растирание рук).
Грудку тоже моет чисто,
Быстро, быстро, быстро - быстро .
(растирание груди).
Чтобы чистым быть,
Надо ушки нам помыть.
(растирание ушей)
Ежик, ежик, все помыл?
Носик вымыть не забыл?
Лапками ты поскорей
Три свой носик Ерофей!
(растирание носа).
Лобик тоже не забудь -
Мой его не как-нибудь:
Потрем его немножко,
Ты – лапкой – мы ладошкой.
(растирание лба)
К ножками приступаем.
Ножки растираем,
Моем ножки чисто - чисто,
Будут бегать ножки быстро.
(растирание ног).
Ежик с нами умывался,
Ежик с нами закалялся!

Дети: Быть здоровыми всегда
Всем нам нужно! Да! Да! Да!

Ежик: А теперь хочу ребяток

Пригласить я поиграть.
Я приготовил угощение для белок. Ну, вот беда, мне нужно помочь
разложить яблоки по корзинкам по цвету.

Игра «Собери яблоки»

Воспитатель: К ежику мы в сад пойдём
Там мы яблок наберём
Вот одно и два, и три
Ну-ка, яблок соберём!

Дыхательное упражнение «Домик»

(воспитатель раздаёт каждому ребёнку дыхательный тренажёр «Домик»)

Воспитатель: Поиграем в прятки с ежиком. Спрячемся за домиками.
Наберём воздух через нос и подуем в окошко. Окошко откроется!
(Дети выполняют упражнение 3 раза).

Воспитатель: А дальше ежик хочет пригласить нас к волшебному озеру.
Мы по камешкам пройдем,
Ручеек мы обогнем.
(Дети подходят к «сухому бассейну»).

Игры у «сухого бассейна»

1. «Прятки».
2. «Аист».
3. «Поздороваемся с рыбками».
4. «Поймай рыбки».
5. «Рыбки плещутся в водичке».
- 6) отдых в бассейне (под музыку наблюдают за рыбками).

Воспитатель : Мы сегодня поиграли
Глазки у ребят устали
Мы зажмурили глазки дружно
Отдохнуть им очень нужно (10-15с)
Ежик глазки закрывай
Вместе с нами отдыхай!
Открывайте ваши глазки
Вот конец и нашей сказке
Добрый ежик Ерофей
Нас проводит до дверей!

Ежик: Я вас конечно провожу
Тропинку вам я покажу.

Воспитатель: По дорожке мы пройдем
Ручек мы обогнем
(ходьба по массажной дорожке)
Мы шагаем дружно
Нам домой скорее нужно

Ежик:

Тебе спасибо, Ерофей
Проводи нас до дверей!
Я, ребята, так старался
Вместе с вами занимался!
Но пора мне возвращаться
Перед тем как попрощаться
Вас за все благодарю!
Всем подарки подарю!
И желаю вам друзья
Быть здоровыми всегда.

(Ёжик дарит детям грецкие орехи для массажа рук)

ООД по профилактике плоскостопия «Птичий хоровод»

Цель.

Укреплять мышцы свода стопы, связочно-мышечный аппарат ног, умение расслаблять мышцы. Развивать умение выполнять движения осознанно ловко и красиво. Воспитывать нравственные чувства к пернатым.

В спортивный зал влетает ворона Каркуша.

Каркуша.

(инструктор по физо). Здравствуйте, ребята! Вы, узнали меня? (Да.) Я весёлая Каркуша пришла с вами поиграть про своих, друзей птиц рассказать.

Поиграем? (Да)

Подвижная игра «Вороны».

Вот под ёлочкой зелёной

Скачут весело вороны. *Дети прыгают.*

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали

Кар, кар, Кар! *Бегают на носках, размахивая руками, как крыльями*

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают. *Садятся на корточки, руки под щёчки – засыпают.*

Каркуша.

Ребята, я так и не услышала от вас, хотите про птиц узнать? (Да) Ну, тогда за мной шагайте, разных птиц изображайте.

Цапля важно так шагает,

Выше ноги поднимает. *Ходьба на носках, высоко поднимая колени*

Утка с боку на бок переваливается

Ей ходить так очень нравится. *Ходьба на наружных краях стопы.*

Ну а ласточка стрелой

Полетела за другой. *Лёгкий бег на носках.*

А весёлые галки

Ходят по палке. *Ходьба по гимнастической палке боком.*

Каркуша.

Дети, смотрите на озере гуси, Они опять убежали от бабуси.

Дети садятся вокруг озера и выполняют упражнения для ног.

1. Гуси – гусьтки

Греют свои лапки

Вот так, вот так

Греют свои лапки.

Сидя ноги параллельно, пятки прижаты к полу. Поочерёдное постукивание носками одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно.

2. Лапками хвалились

Лапки шевелились.

Сидя ноги параллельно, пятки на полу, носки оторваны от пола. Сгибание и разгибание пальцев.

3. Гуси на дорожке

Поднимали ножки

Вот так, вот так

Поднимали ножки.

Сидя ноги параллельно, носки прижаты к полу.

4. А потом лежали

Ножками болтали.

Лёжа на спине. Произвольное сгибание и разгибание ног и стоп.

5. Волка увидали

Гуси быстро встали.

Прямо по дорожке

Домой побежали.

Ходьба и бег по «дорожке здоровья».

Каркуша.

На этой веточке на дереве птички – синички прячутся от ветра и дождя. Скорей летите на веточку, прячьтесь от дождя. Дети садятся на корточки на канат.

Подвижная игра «Птички»(2р).

На сигнал «хорошая погода, солнце светит» - дети летают. На сигнал «ветер, дождик» - летят на веточку - канат.

Каркуша.

Уплыла тучка, и солнышко засияло. Стало землю согревать своими лучиками. Синички обрадовались и улетели искать зёрнышки. А вы рады солнышку? (Да). Отлично.

В хоровод скорей вставайте

Дружно песню запевайте

Будем с птицами дружить

Караваем их кормить.

Хороводная игра «Каравай для птиц»(2-3р).

«Как для встречи птиц перелётных испекли мы каравай. Вот такой ужины. Вот такой ширины. Каравай, каравай птиц перелётных угощай». В конце птицы подбегают к центру круга, клюют каравай, отбегают назад.

Каркуша.

Как мы весело играли

Ходили по дорожкам

Лечили свои ножки

Ещё мы прыгали, летали

Про птиц многое узнали

Караваем угощали

Но мне лететь уже пора

До свиданья детвора!

Улетает.











