Рецензия
на сборник методических разработок по теме: «Игровой тренинг – здоровьесберегающая технология», воспитателя муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 33 муниципального образования Абинский район,
Павленко Ирины Викторовны.

В сборнике методических разработок по теме: «Игровой тренинг – здоровьесберегающая технология» представлен практический материал по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Актуальность сборника обоснована необходимостью формирования привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, для обеспечения полноценного развития личности ребенка.

В сборнике методических разработок представлены конспекты мероприятий, которые можно использовать при организации совместной деятельности как педагогов и родителей с детьми, так и при организации самостоятельной детской деятельности.

Данный сборник составлен с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, соответствует современным требованиям. Главная задача, поставленная автором сборника – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Сборник может быть рекомендован к использованию педагогам дошкольных образовательных учреждений в работе с детьми дошкольного возраста в рамках реализации задач образовательной области «Физическое развитие».

Исполняющий обязанности
директора МКУ «ИМЦ ДПО» Е.В.Елефтериади

Методист МКУ «ИМЦ ДПО» Е.Г.Цитцер

5.10.2022г.

Сборник методических разработок «Игровой тренинг – здоровьезберегающая технология»

для детей 4-5 лет

Павленко Ирина Викторовна
воспитатель МАДОУ детского сада № 33

- 2021 г -

Содержание

№	Наименование	страница
	Пояснительная записка	**3**
1	**«Увлекательное путешествие»**	**4-5**
2	**«Про лень забудешь-здоровым будешь»**	**6-7**
3	**«Военные эрудиты»**	**8 -9**
4	**«Дембельский альбом моего папы и дедушки»**	**9 - 12**
5	**« Что такое здоровье?»**	**12 - 16**
6	**"Здоровый образ жизни"**	**16-18**
7	**«Где прячется здоровье?»**	**19-21**
8	**"Что такое здоровье – что такое болезнь"**	**22-24**
9	**«Части тела человека»**	**25-30**

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья детей — основная цель любого ДОО. Поэтому мы постоянно находимся в инновационном поиске новых форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Одной из таких форм является «игровой двигательный тренинг «Движение + игра». Задачи игрового тренинга:

1.Образовательные
- Учить детей анализировать своё эмоциональное состояние
- Сосредотачивать внимание на деятельности
- Формировать умения и навыки владения физическими движениями

2.Развивающие
- Развивать физические способности
- Развивать чувственный опыт дошкольников
- Развитие памяти, внимания, творческих способностей и речи
- Вырабатывать положительные черты характера, облегчающие взаимопонимание при взаимообщении. .

3.Воспитательные
- Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.
- Помочь им войти в контакт с другом, педагогом, наладить групповое взаимодействие

Составляющие тренинга :

1. Шеринг или обратная связь, во время которого все участники по желанию делятся с группой своим настроением, говорят о самочувствии, о том, что их волнует в данный момент.
2. Разогревающее упражнение, направленное на установление контакта между участниками, установление (повторение) правил тренинга).
3. Двигательные, психологические этюды и упражнения, ролевые игры, пальчиковые игры, подвижные игры, физминутки.
4.Рефлексия.
я взрослого.

Данный методический сборник содержит ряд конспектов двигательных тренингов раскрывающих целый ряд задач не только по укреплению и сохранению здоровья детей , но и по воспитанию патриотизма будущего поколения.

«Увлекательное путешествие»
тренинг по ПДД в В средней группе

Интеграция образовательных областей:
физическое развитие
социально-коммуникативное развитие
познавательное развитие
речевое развитие
Цель: изучение правил ПДД в атмосфере веселья, доброжелательности, потребности коллективного общения, дружеского состязания и удовольствия.
Задачи:
- Закрепить знания о правилах передвижения транспорта
- Закрепить знания о видах транспорта, который есть и были ранее в городе.
- Закрепить знание детей о правилах поведения в транспорте
- Способствовать психологическому сближению детей, развитию положительных эмоций.
Предварительная работа:
- в группе в непосредственно-образовательной деятельности: рассказы воспитателей о транспорте, о светофоре, о дорожных знаках.
- рассматривание иллюстраций.
- чтение (разучивание) стихов о транспорте, загадывание загадок.
- оформление уголка по ПДД.
- творческие работы по изобразительной деятельности.
Оборудование:
1. Презентация «На чем передвигались наши предки, и на чем ездим мы»;
3- «Лошадки»; макет светофора; дорожные знаки; 3 конуса и 3 руля, музыкальные записи.
Ход тренинга:
Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать? А на чем вы путешествуете ?
Я тоже люблю путешествовать. И ваши прабабушки и прадедушки тоже любили путешествовать . Но не на машинах. Как вы думаете на чем? А хотите я покажу и расскажу на чем люди путешествовали. Презентация «История транспорта». По городу люди передвигались на лошадях. Люди изобрели карету и передвигались семьями. Как вы думаете быстро и легко могли они добраться на лошади.
А давайте мы попробуем прокатится на лошади.
Эстафета «Скачки»
Воспитатель: Вам понравилось. Нужны правила передвижения на лошадях? Какие?
Дети: Нельзя быстро ехать по городу, обгонять.
В.: Молодцы !Отправляемся далее в путешествие, Позже люди изобрели автомобили, и они получились разные. (Презентация виды машин)
Дети называют вид автомобилей и объясняют его значения.

Воспитатель: В нашем городе тоже движутся много легковых и грузовых автомашин, автобусы и никто никому не мешает. Почему? Дети: Это потому что есть четкие и строгие правила для водителей машин и пешеходов. Чтобы сохранить свое здоровье и жизнь, мы должны строго соблюдать правила дорожного движения.
В.:Какие вы знаете правила?
Игра «Найди дорожный знак и расскажи правила»
Дети: называют знаки и правила
Воспитатель: А я видела, как машины едут на встречу друг к другу. Почему они не сталкиваются?
Дети: Дети потому что есть разделительная полоса «Двухстороннее движение »
Воспитатель: И поэтому машины не сталкиваются? Докажите, что это верно. Поиграем в игру «Машины едут в город Краснодар и Новороссийск» дети делятся на две команды друг против друга ,и двигаются к пункту назначения
Воспитатель: Вы, настоящие водители.
Машина, это хорошо, но если мы захотим все вместе путешествовать нам понадобится транспорт по больше.
Дети: Нужно путешествовать в автобусе.
Воспитатель: А вы знаете, что бы ехать в автобусе надо знать правила пассажира?
Дети: Да.
Воспитатель: Ну, тогда поехали, только с правилами.
Игра-ситуация «Поездка в автобусе», «Посадка по сигналу только в обозначенном месте»
Воспитатель: Мы не кого не потеряли, тогда отправимся еще дальше , но нужно ехать ещё быстрей. На чем можем отправиться?
Дети : Поезд, самолет.
Воспитатель: Тогда не теряем время, отправляемся в путешествие.
Игра «Поезд»
Воспитатель: станция конечная, поезд останавливается. Дети останавливаются и произносят звук ш.
Упражнение на дыхание на выдохе, произносится звук.
Рефлексия
Воспитатель: Вам понравилось путешествие? На каком транспорте понравилось путешествовать? Что было трудно? Кем быть лучше пассажиром или водителем? Зачем знать правила дорожного движения?

Дети: Берут знаки дорожного движения, крепят на магнитную доску и отвечают на вопрос. Мне понравилось путешествовать на лошадях, мне было трудно быть водителем… ит.д.

«Про лень забудешь – здоровым будешь!»

(образовательная деятельность по физическому развитию для детей 4 – 5 лет)

Цель – формирование привычки к здоровому образу жизни через игровые двигательные упражнения.

Задачи:

- продолжать формировать у детей знания об условиях, способствующих физическому развитию;
- развивать стремление заниматься спортом, ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики и упражнений для физического и умственного разгрузки;
- воспитывать исполнительность, настойчивость. Развивать монологическую речь, рассказывание.
- развивать ловкость, координацию, ритмичность движений.

Оборудование и материалы: ткань «Ветерок», набор «Продукты», «Волшебная цепь», полотно «Сырный домику», туннель, кукла «Лёня»

Предварительная работа: д/и «Полезные продукты», «Виды двигательной активности».

I. Вступительная часть

- В. Ребята, я хочу познакомить вас с новым мальчиком , он давно собирается прийти в сад. А где же он?

- М. Леня - Привет, ребята, я Леня Дрёма! Люблю я долго спать, и мама чтобы одевала и кашу с ложки мне давала.

- Дети. А мы веселые ребята, любим бегать, прыгать и играть, маме любим помогать.

- М.Л.- Ой, тогда детский сад мне не подходит. Где же моя мягкая кроватка.

В. –Леня, не ленись! А что может случиться с Леней, если он будет лениться?

Дети – заболеет!

В.- Что надо сделать, чтобы не болеть?

Замечательно, я услышала, чтобы быть здоровым нужно делать зарядку.

А, вы любите делать зарядку? Что, правда? Докажите!

Общеразвивающие упражнения с тканью.

Ходьба и бег с тканью.

1. И. п. – ноги слегка расставлены, поднять ткань вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, ткань в обеих руках внизу. Поднять ткань вверх, руки прямые; наклониться вниз, коснуться пола. Вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, держим ткань. Присесть, руки вперед ,выпрямиться, руки опустить вернуться в исходное положение(4 раза).

4. И. п. – лежа на спине, руки согнутые возле груди (укрыться). Согнуть ноги в коленях. Постучать ногами по ткани. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на двух ногах , сделать волну тканью.
II. Основная часть
Л.- Всё, я тоже хочу в детский сад, у вас так весело! Вы ребята отучили меня ленится. Сейчас я только подкреплюсь ,что у меня в рюкзачке? Мороженое, чипсы, кола.
Дети – нет Леня, эти продукты есть нельзя.
Л.- А почему и чем мне тогда подкрепиться, мне ведь силы нужны?
В. - Ребята, а давайте Лене найдем и принесем полезные продукты.
(игра « Вредные и полезные продукты»)
Пройти по туннелю, перепрыгнуть через цепь, и найти полезные продукты. Дети становятся в колонну по одному и выполняют задание, выбирают продукты и несут Лене.
Леня - Спасибо, ребята теперь я точно буду здоров. Мне с вами так весело, а какие игры вы еще знаете? Научите меня играть!
Игра «Мышки и кот»
Дети мышки бегают, по сигналу «Сыр » занимают место, под натянутым полотном, у каждого ребёнка своя сырная норка. Мышки пытаются выглянуть (встать и выглянуть с норки), до кого дотронулись кот, тот пойман.
IV. Заключительная часть Рефлексия
Леня - Спасибо, ребята, вы столько предложили вариантов быть здоровым, что всё я не запомнил. Хотя, что-то я помню. Чтобы быть здоровым нужно быть веселым. Подскажите ещё.
В. - Давайте вместе вспомним правила здоровья, а поможет нам весёлый ветерок.
Дети берут ткань «Ветерок» и мяч кладут в центр. Дети поднимают и опускают ткать, прокатывая мяч.
В.- На кого дует ветерок, тот подскажет Лене правила здоровья.
Д. - Делать утреннюю гимнастику; заниматься спортом; играть, есть полезные продукты.
Л.- У меня такое хорошее настроение и мне совсем не хочется лениться, а хочется ходить каждый день в детский сад.
В.- Леня, приглашаем тебя к нам в группу, ребята еще со многими играми тебя познакомят.
.

«Военные эрудиты»
для детей среднего группы
(Конспект викторины,
посвященной Дню Защитника Отечества)

Цель: Способствовать формированию представлений о профессии «военнослужащего».
Задачи:

- Закреплять представления:

- о солдатах разных видов войск
- о военной форме и головных уборах;
- о военной технике.

- Воспитывать умение работать в команде, согласовывать свои действия с правилами для достижения общего результата, чувство патриотизма, уважение к защитникам Отечества.
- Развивать познавательный интерес и положительное отношение к службе в армии.

Оборудование:
Мягкие цепи, военный рюкзак, бинокль, самолетик, пистолет, танк, бескозырка, фуражка, солдатик, предметы военной одежды
Демонстрационный материал:
Игра-Презентация «Что лишнее?», Презентация «На заставе»
Предварительная работа:
рассматривание альбомов «Род войск», «Военная техника»
беседы по темам: «Богатыри», «Военная форма солдат», «Головные уборы солдат», «Солдаты на службе в армии»
Словарная работа: защитник, Отечество, армия, пограничник, танкист, десантник, подводник, артиллерист, кольчуга, шинель, берет, бескозырка, шлем, пилотка, фуражка, буденовка, папаха, мужественный, отважный, смелый, ловкий, выносливый, решительный,
Использование художественного слова: загадывание загадок, чтение стихотворений, рассказов и сказок о службе солдат.
Ход занятия:
Создание игровой мотивации.
появление куклы-мальчика (Лёня)
Здравствуйте, ребята! Я так рад вас видеть. Вы мне столько всего рассказали и показали про армию, что мне захотелось ещё побывать у вас. Но сегодня я буду проверять ваши знания, ведь от каждого из вас в будущем зависит, какой быть нашей армии - А чтобы быть настоящим защитником, что надо уметь делать?
Сейчас мы проведём игру – викторину и посмотрим, какие ловкие, отважные, смелые наши ребята.
II. Викторина

Разделимся на 2 команды. Возьмите, пожалуйста, зелёные или красные колечки
Красные построились слева, зелёные справа
1 конкурс «Переправа»
Ваша задача – соединить кольца в цепь и пройти дистанцию вместе, не потеряв ни одного солдата.
Дети соединяют кольца, и пробегают дистанцию. Цепь не должна разорваться.
2 конкурс « Что лишнее?»
Показ презентации «Военные атрибуты, военная одежда, военная техника»
3 конкурс «Что у солдата в рюкзаке?»
Первый участник добегает до рюкзака и выбирает нужный предмет (пилотка, ложка, котелок возвращается и передаёт эстафету следующему.
4 конкурс «Угадай и Оживи картину»
Описать иллюстрации по произведению А.Барто «На заставе», и изобразить ее.
III. Итог
Рефлексия:Что такое Армия? Зачем служить в Армии? Вам понравилась игра-викторина?
- Какой конкурс был самым трудным? Какой конкурс был самым интересным?
Что больше всего понравилось?

«Дембельский альбом моего папы и дедушки»
Технологическая карта досуга по познавательной деятельности , посвященной Дню Защитника Отечества
для детей старшей группы

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.
Возраст : средняя группа, дети 4-5 лет
Цель: Способствовать патриотическому воспитанию юного поколения.
Задачи:
- Закрепить знания о защитниках нашего края (казаки)
-Уточнить представление об армии, о родах войск.
-Развитие общих речевых навыков, координации речи с движением. Обогащать активный словарь детей.
-Воспитывать чувство гордости за свою армию и вызвать желание быть похожими на смелых и сильных российских воинов.
- Воспитывать чувство патриотизма и любви к родине.
Оборудование: Презентация «Виды войск», альбом с фотографиями «Мой папа в Армии служил», лошадки , макеты военной техники,
Место проведения: мини музей казачества, спортивный зал, холл детского сада.

Предварительная работа:

- беседа с детьми о родах войск, рассматривание иллюстраций, с изображением различных родов войск; беседы о Родине, Отечестве;
- встреча с атаманом казачьего поселения Булавин А.С. рассматривание альбомов «Род войск», «Военная техника»;
- беседы по темам: «Богатыри», «Военная форма солдат», «Головные уборы солдат», «Солдаты на службе в армии».

Словарная работа: защитник, Отечество, армия, казак, пограничник, танкист, десантник, подводник, артиллерист, кольчуга, шинель, берет, бескозырка, шлем, пилотка, фуражка, буденовка, папаха, мужественный, отважный, смелый, ловкий, выносливый, решительный.

Использование художественного слова: загадывание загадок, чтение стихотворений, рассказов и сказок о службе солдат, о подвиге казаков.

Проверить, насколько у детей сформировано умение описывать продукты. Поупражнять детей в умении образовывать слова аналоги. Мотивировать детей на включение в игровую деятельность, актуализировать их знания об окружающем мире, развивать речь. Совершенствовать умения самостоятельно принимать решения и делать свой выбор.

Виды детской деятельности: познавательная, коммуникативная, игровая

структура	Содержание образовательной деятельности	Планируемый результат
Вводная часть: Организация детей установка на предстоящую деятельность, создание проблемной ситуации 5 мин	**Создание игровой мотивации.** Ход занятия: Появление куклы-мальчика «Лёня» Здравствуйте, ребята. Ой а, что это на вас одето? Дети: форма солдат Лёня: Это кто такие? Дети: Солдаты берегут мир нашей Родины Л.: А что такое Родина? Д.: Родина это страна, в которой мы родились и живем. Л: Как называется наша Родина? Д.: Наша Родина называется Россия. Л.: И я живу в России. Тогда я тоже солдат и у меня есть шапка. Д.: Это не шапка, а папаха, головной убор казак. Л:Это кто такие?	Доброжелательный настрой на совместную деятельность. Проявить мотивирующее решение объяснить Лёне кто такие солдаты. Объединиться сверстниками и взрослыми

	Д. Это воины, живут на Кубани, воевали на лошадях … В. : Ребята ,а давайте Лёне покажем и расскажем, как жили казаки Садимся на лошадей и поскакали. Отправляемся в наш музей казачества	1.5 мин
Основная часть: Создание условий для разнообразной активной деятельности детей. Актулизация имеющихся знаний .создание условий для достижения результата каждого ребенка. 15 мин	**1.«Актуализация знаний.** Эстафета «Скачки» Воспитатель и дети знакомят с бытом казаков, фотографиями. В.: Много славных подвигов совершили люди, оберегая свою землю и в давние времена и в наше время. Велико наше Отечество – Русская земля, но таким оно стало не сразу. Много врагов разоряли Русь. Во всех невзгодах многие люди отдавали свои жизни во имя защиты Родины. Лёня: Я понял Казаки-защитники нашей родины, они защищали Родину, были всадниками Д: Не только, ещё были танкисты . лётчики . пограничники Л.: Это кто такие? В.: Ребята нам нужно вернуться и показать Лёне виды войск, отправляемся в дорогу. В.: Вот мы и на месте. Лёня смотри внимательно на экран, а ребята всё тебе расскажут. Показ и комментарий презентации «Виды войск» В.: Лёня ты всё запомнил? А давайте проверим. Поиграем в игру «Найди свою армию» 7. Игра «Найди свою Армию». Стоят макеты: танк, самолёт, корабль, лошадь. Дети берут картинки с изображением солдат различных видов войск и предметы военной одежды	5мин Закрепление знаний детей: представление об армии, о родах войск. -Развитие общих речевых навыков, координации речи с движением. Обогащать активный словарь детей. -Воспитывать чувство гордости за свою армию и вызвать желание быть похожими на смелых и сильных российских воинов. - Воспитывать чувство патриотизма и любви к родине. ля достижения общего результата .Получение положительных эмоций и знаний.

	маршируют, имитируют полёт, скачки и.д. По сигналу «Боевая тревога» дети должны занять свои места в соответствии с картинкой, рядом с макетом	
Заключительная часть: подведение итогов деятельности, поощрение детей (выход из деятельности, учет индивидуального темпа ребёнка) 5 мин	**4.Итог занятия** В.: Лёня. у наших ребят папы. дедушки служили в Армии. Ребята давайте Лёне покажем «Дембельские альбомы» Рассматривание фотовыставки «Мой папа в Армии служил Мой папа или дедушка был танкистом …. Рефлексия: Леня: спасибо вам, ребята я узнал что, Защитники Отечества – это воины, которые защищают свой народ. Дети: свою родину, свое Отечество – это наша армия Леня: Когда я выросту, я буду солдатом, а вы? Ответы детей - я хочу быть танкистом…	Воспитывать чувство патриотизма, уважение к защитникам Родины. Развивать познавательный интерес и положительное отношение к профессии «Военный ». Создание Хорошего настроения , значимости и полезности для коллектива.

Тренинг « Что такое здоровье?»

Цель:
Формирование у дошкольников начальных представлений о здоровом образе жизни.
1.Задачи образовательной области «Здоровье»:
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах, расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- дать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека, воспитывать потребность быть здоровым.
2. Задачи образовательной области «Социализация»:

- развивать у дошкольников интерес к различным видам игр, самостоятельность в выборе игр, побуждать к активной деятельности.

3.Задачи образовательной деятельности «Коммуникация»:

- совершенствовать диалогическую речь: учить участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и задавать их.

Предварительная работа:

- рассматривание картины « Врач» из серии картин « Кем быть?»;
- экскурсия по детскому саду и посещение медицинского кабинета;
- беседа о профессии врача и медицинской сестры;
- чтение стихотворения К. Чуковского « Доктор Айболит»;
- сюжетно - ролевая игра « Поликлиника»;
- дидактическая игра « Чьи предметы?».

Игровые правила:

- создать условия, чтобы ребенок смог рассмотреть рисунки с изображением овощей, фруктов и других предметов;
- перечислить то, что изображено (помочь, если возникают трудности);
- рассказать об увиденном.

Методические приемы:

диалог, рассказывание, пантомима, музыка.

Ход образовательной деятельности.

Воспитатель: Посмотрите, ребята, что случилось с нашей любимой куклой Таней?

Дети: Спит.

Звучит музыка (музыкальная композиция «Болезнь куклы» из детского альбома П. Чайковского).

- Скажите, какой характер музыки?

Дети: Грустная, печальная.

- Как вы думаете, что случилось с нашей куклой?

Дети: Заболела.

Воспитатель: Чтобы наша Танечка выздоровела, надо пригласить к ней врача. Давайте позвоним доктору.

(Дети звонят по телефону).

(Сюжетно - ролевая игра «Больница». Воспитатель одевает на себя шапочку и белый халат доктора).

- Здравствуйте, кто у вас болен? Я врач.

(Дети объясняют, что кукла заболела).

- Давайте измерим температуру. Помоги мне, Даша, поставить градусник. Нужно куколке дать лекарство и не вставать с постели до выздоровления.
- До свидания. (Дети прощаются с доктором).

А кто из вас часто болеет, поднимите руки.

Кому из вас нравится болеть?

Когда вы болеете, что с вами происходит?

Расскажите, что вы чувствуете, когда болеете?

- дети рассказывают, воспитатель уточняет, корректирует рассказы детей.

Воспитатель:
Как вы думаете, почему мы болеем? Откуда берутся болезни?
- микробы- причина болезней.
Воспитатель:
Расскажите, что вы знаете о микробах.
- рассказы детей.
Воспитатель:
Да, вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, много микробов. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причиняют вреда, но стоит им только попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы болеем.
Что нам нужно делать, чтобы микробы не попали внутрь нашего организма?
- мыть руки часто, а перед едой особенно тщательно;
- после игры с домашними животными обязательно мыть руки;
- нельзя брать есть не мытые овощи и фрукты;
- нельзя есть и пить холодное;
- и другие ответы.
Воспитатель:
Что нужно делать, чтобы не болеть?
- ответы детей (заниматься спортом, закаляться, много гулять, проветривать помещение, быть всегда чистыми и опрятными).
Воспитатель:
Правильно ребята.
Как быть, если заболел?
- обратиться к врачу за помощью.
Воспитатель:
Какого самого знаменитого доктора вы знаете?
- Доктор Айболит.
Воспитатель:
Нам с вами сейчас нужна помощь доктора? Почему?
- Не нужна. Мы здоровы.
Воспитатель:
Давайте поиграем! (Подвижная игра с разнообразными движениями).
Выходите ко мне, расскажем, и покажем как мы себя чувствуем.
- дети выполняют физические упражнения по тексту:
Нас не надо вам лечить,
Добрый доктор Айболит.
Будем бегать и шагать,
Будем силы набирать.
Не болят у нас животики,
Как у бедных бегемотиков.
К солнцу руки мы потянем,
А потом к траве присядем.
Как орлы летим, парим,

Во все стороны глядим.
Нежно крылья опускаем,
Мы вдыхаем, выдыхаем.
Воспитатель:
Молодцы! Пока мы с вами летали, как орлы и смотрели по сторонам, вы не заметили ничего необычного?
- конверт появился в группе.
Воспитатель:
Хотите узнать, что это за конверт?
- дети рассаживаются по местам.
Воспитатель:
Это письмо от доктора Айболита.
« Дорогие, ребята! Я очень рад, что вы здоровы, бодры и веселы. Чтобы вы всегда были такими, я хочу вас познакомить со своими друзьями ВИТАМИНАМИ. Ребята, витамины на организм человека влияют по – разному (воспитатель достает из конверта изображение витаминов А, В, С, читает о них стихи и рассказывает, в каких продуктах есть эти витамины).
Витамин «А» очень важен для зрения.
Он есть в моркови, абрикосах, арбузах.
Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Витамин «В» помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало.
Он в черном хлебе, в мясе, в геркулесе.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Витамин «С» укрепляет наш организм, помогает бороться с простудами. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте и др.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Еще есть много различных витаминов, но с ними я вас познакомлю в следующий раз. Принимайте витамины! Будете расти и сможете бороться с различными болезнями».
Воспитатель:
Вам понравились друзья доктора Айболита?
Значит, что же нам нужно кушать, чтобы не заболевать?
- продукты, богатые витаминами.
Воспитатель:
Молодцы, все правильно поняли.

Давайте поиграем.
Подвижная игра « Сделай фигуру».
(Подвижная игра « Больной – здоровый». Дети мимикой и жестами передают состояние больного человека и здорового).
Воспитатель:
Что нужно делать, чтобы быть здоровым, не болеть?
- заниматься спортом, следить за чистотой рук, одежды, помещений; есть пищу, богатую витаминами.
Воспитатель:
Молодцы! Сделали правильный вывод.