Познавательный проект

**«Полярная ночь»**

Разработали:

**Кириллова Лидия Ивановна,**

**Виноградова Елена Сергеевна,**

воспитатели МБДОУ № 61

г. Апатиты Мурманской обл.

**I. Пояснительная записка**

Второго декабря на широте Мурманской области начнется Полярная ночь. Она длится 40 дней и ночей до 11 января. Все это время солнце не будет выходить за линию горизонта.

Пик полярной ночи в Апатитах придется на период с 15 по 28 декабря. В это время световой день, который будет представлять собой сумерки, составит не более пяти с половиной часов. По окончанию полярной ночи солнечный диск будет постепенно выходить за линию горизонта и поэтому полностью он появится к концу января.

Как считают специалисты – медики, полярная ночь оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье людей, особенно детей: она ослабляет иммунитет, в это период даже организм взрослого человека подвержен большой утомляемости, требуется больше времени на сон, к тому же у человека снижается зрение, возрастает число депрессивных состояний.

Поэтому организованная своевременная работа по сохранение и укрепление детского организма в период полярной ночи в общей системе профилактических развивающих мероприятий становится крайне необходимой и важной. В современных условиях необходимо создавать новую педагогическую ситуацию, связанную с качественным изменением состояния детей, что требует нового решения:

- использование гибкого режима;

- правильного рационального питания;

- дополнительная витаминизация;

- создания условий для закаливания;

- соблюдение оптимального двигательного режима;

- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия.

Проблему профилактики неблагоприятного влияния Полярной ночи на физическое и психическое здоровье детей необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения правильно организованной физкультурно -развивающей среды.

**II. Цель и задачи проекта**

**Цель проекта:** организация благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста в период Полярной ночи на Севере.

**Задачи:**

Оздоровительные задачи:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем введения дополнительных мер профилактики в физкультурно – оздоровительную среду.

Образовательные задачи:

* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* подготовка ребенка к саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни.

Воспитательные задачи:

* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
* воспитание положительных черт характера.

**Оздоровительные мероприятия с воспитанниками:**

1. Специально организованная деятельность:

* гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов
* гимнастика (сюжетная, с предметами, из подвижных игр, ритмическая и т.д.)
* занятия по физической культуре в зале и на свежем воздухе (игровые, сюжетные, тематические, комплексные)
* подвижные игры, спортивные эстафеты, ОРУ, основные движения
* оздоровительный бег, босохождение
* динамические паузы
* бодрящая гимнастика (включающая коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки; дыхательную, артикуляционную, зрительную, пальчиковую гимнастику, развитие речевого дыхания, гимнастику на развитие слухового внимания, упражнения на напряжение и расслабление, игровой массаж)

закаливающие мероприятия

* чесночно-луковая ингаляция
* рациональное питание
* психологическая поддержка

2. **Совместная деятельность с детьми**

Индивидуальная здоровьесберегающая работа, подвижные игры, праздники и развлечения, участие в соревнованиях, кружковая работа, коммуникативные игры, минута тишины, музыкальные паузы, игровые беседы с элементами движений, Дни здоровья.

3. **Самостоятельная деятельность детей**

В спортивном уголке, на спортплощадке

4. **Интеграция с другими образовательными областями**

Художественное творчество, коммуникация, познание, социализация, музыка, труд, чтение художественной литературы, безопасность

**5. Взаимодействие с семьей по оптимизации физкультурно-оздоровительной работы**

Совместная физкультурно-досуговая деятельность, наглядная агитация по вопросам физического воспитания (стенды, памятки, газеты, выставки), организация совместного активного отдыха, оформление рекомендаций для родителей по охране и укреплению здоровья детей в период полярной ночи, анкетирование.

**Участники проекта**:

Дети подготовительной к школе группы

Родители

Педагоги

**Продолжительность проекта**: краткосрочный, с 15.11. по 29.01.

**Этапы проекта:**

I этап: подготовительный (вход в Полярную ночь);

II этап: основной;

III этап: завершающий (выход из Полярной ночи).

**Ожидаемые результаты**:

* показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей
* активность детей, овладение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья
* появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса
* Повышение уровня познания о Полярной ночи.

**План – график мероприятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **дата** | **Вид деятельности и форма работы с дошкольниками** | **Работа с родителями** |
| Подготовительный | 15.11. - 14.12. | Беседы по теме: «Особенности климата за полярным кругом», «Что такое полярная ночь?».  Чтение: Г.К. Андерсен «Снежная королева».  Беседа-размышление «Что такое здоровый образ жизни?»  Продуктивная деятельность: изготовление коллективного коллажа «Спорт! Спорт! Спорт!»  Рассматривание иллюстраций «Природа севера».  Дыхательные упражнения в игровой форме.  Спортивное развлечение «Веселые старты». | Консультация «Физическое развитие детей в условиях  Кольского Заполярья», конкурс семейных стенгазет «ЗОЖ нашей семьи».  Анкетирование «Здоровье нашей семьи».  Совместный физкультурно – оздоровительный досуг «Веселые старты» |
| Основной | 15.12. по 28.12. | Беседы по теме: «Полезная и вредная пища», беседа – размышление «Как может повлиять Полярная ночь на мое самочувствие».  Зимний спортивный праздник "Проделки Бабы-яги".  Мультемедийная презентация «Полярная ночь».  Игровой массаж.  Чтение художественной литературы: чтение сказок народов севера (например: «Сампо Лопаренок», «Айога» и т. д.), стихов северных поэтов.  Рассматривание иллюстраций к сказкам, фотографий «Север, север ты прекрасен».  Продуктивная деятельность: декоративная рельефная лепка «Сияние севера».  Проведение мероприятий по плану «Неделя здоровья».  Спортивное занятие-развлечение "Зимние забавы".  Разучивание подвижных игр народов севера.  Включение в работу комплексов упражнений гимнастики с элементами кинезеологической и дыхательной гимнастики.  Внедрение в физкультурно – оздоровительную работу пластиковых этюдов. | Оформление фотовыставки «Красота полярной ночи».  Консультации «Лечебная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей»,  «Питание и здоровье дошкольника».  Родительское собрание «Как жить без лекарств или игры, которые лечат». |
| Завершающий | 29.12. – 29.01. | Составление сборника сказок «Полна великолепия загадочная ночь Севера».  Создание рисунков к сборнику сказок.  Праздник «Прощание с полярной ночью». | Консультация «Выход из полярной ночи», совместная физкультурно – оздоровительный досуг «Прощание с полярной ночью». |

**Оценка результатов и отчетность**

***Большой эффект в реализации проекта***

***будет достигнут комплексным подходом к оздоровительной работе.***

* соответствующее физическое развитие детей группы возрастной норме;
* активность детей, владение навыками здорового образа жизни, формирование основных движений, физических качеств, накапливаемость резерва здоровья;
* появление у детей возможности активного и постоянного участия во всех мероприятиях общеобразовательного процесса;
* показание высоких результатов мониторинга по снижению заболеваемости, двигательной активности и физической подготовленности, формирование личных качеств детей;
* дети знают большое количество упражнений, много подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик;
* составление картотек подвижных, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, картотеки по основным движениям.

**Выход из Полярной ночи**

Уважаемы родители! Вы, конечно же, знаете, что проживание в районе Крайнего севера, а тем более в период полярной ночи неблагоприятно сказывается на нашем здоровье. К началу весны это проявляется упадком сил, снижением иммунитета. Особенно это заметно по детям, которые становятся вялыми, раздражительными и капризными. В этот период особое внимание следует обратить на режим дня вашего ребёнка.

Одним из важных моментов при выходе из Полярной ночи является соблюдение режима сна и бодрствования. Именно в детском саду режим дня составлен наиболее оптимально для этого периода времени. В связи с этим соблюдение режима дня детского сада, регулярное его посещение способствует мягкому выходу из полярной ночи, поддержанию защитных сил организма. Так же необходимо соблюдать режим дня в выходные и праздничные дни. Важным фактором являются и ежедневные прогулки. Одежда при этом не должна стеснять движений и соответствовать погоде.

В питании детей рекомендуется использовать большое количество сезонных овощей и фруктов. При этом диета должна быть построена таким образом, чтобы не было факторов, агрессивно влияющих на органы пищеварения (не злоупотреблять жареным, острым, солёным, исключить большое содержание мучных продуктов - пельмени, макароны, вареники). Рекомендуется дополнительно вводить в рацион свежевыжатые соки из овощей и фруктов. А также употребление молока и кисломолочных продуктов.

Из лекарственных препаратов рекомендуется применять комплексы поливитаминов с микроэлементами, соответственно возрастным группам. (Мультитабс-Малыш и Бебивит применяют для детей с 1 до 4-х лет, а для детей более старшего возраста, с 4-х лет «Мультитабс-Юниор», «Джунгли», «Витамишки» и т.п.). Для детей, в анамнезе которых есть такие заболевания как гипотериоз, железодифицитная анемия, рекомендуется дополнительно принимать препараты железа и йода, по рекомендации специалистов. Для повышения иммунитета рекомендуется использовать для орошения носовых ходов спрей «Аквамарис», применение эхинацеи гомеопатической, « Иммунала», Арбидола, Анаферона и т.д.

**Уважаемые родители!**

Мы с Вами живем в красивом, но суровом краю, он стал для нас и наших детей любимым и родным домом!

Данная консультация поможет Вам больше узнать о природных особенностях Заполярья, его влиянии на детский организм, научит, как заботиться и сохранять здоровье детей в этом краю.

**Физическое развитие детей в условиях**

**Кольского Заполярья.**

Среда обитания человека накладывает определенный отпечаток на физиологический статус его организма. Физическое развитие детей в условиях Кольского Заполярья имеет свои особенности, так как климатические условия Заполярья достаточно суровы и предъявляют к детскому организму повышенные требования. Чтобы понять, как организовать жизнь в этих условиях, нужно знать, что же представляет собой Кольский Север, и Кольское Заполярье в частности. Итак, рассмотрим

***особенности полярного климата:***

- ярко выраженные атмосферные явления: высокая влажность воздуха в течение всего года (в отдельные дни до 100%)

- сильная облачность: до 82% пасмурных дней в году. Использование годичного баланса ультрафиолета-20% от биологической потребности.

- прохладная температура летом (8-14 градусов) и холодная зимой (15- 32) с широкими колебаниями среднесуточной температуры.

- резкая динамика атмосферного давления (так называемые барометрические «ямы» и барометрические «кризы».)

- усиленная циклоническая деятельность: частые сильные ветры до 70% дней зимой и до 25%-летом.

- наличие своеобразной фотопериодичности, (продолжительная Полярная зима, Полярная ночь 59 дней, с периодом «биологической тьмы», Полярный день- вторая «крайняя ситуация», не уступающая по силе своего воздействия периоду «биологической темноты»).

- сильно выраженные геомагнитные и космические возмущения воздействуют на биохимические процессы в клетках («синдром полярного напряжения»- состояние организма человека, вызванное действием экологических факторов Заполярья, повышенная уязвимость организма).

Гигиенисты называют полярный климат «раздражающим». Человек, проживая в высоких широтах, должен бороться с целым комплексом сопровождающих его факторов: холодом, ветрами, полярной ночью, магнитными бурями и авитаминозами. Естественно, что такая постоянная борьба за «выживаемость» не безразлична для человека, особенно для детского организма.

Сложные природно-климатические условия Севера воздействуют на организм ребенка, повышая напряжение механизмов адаптации, следствием этого является большое количество детей, находящихся в состоянии предболезни.

Природо- климатические особенности Кольского Заполярья, воздействуют на организм ребенка на уровне функциональных систем, а именно происходят

***изменения в органах дыхания и кровообращения*** (система сердце - легкие).

Для обеспечения нормальной работоспособности в условиях Заполярья требуется мобилизация дополнительных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Даже легкая физическая нагрузка вызывает в них избыточное напряжение.

***изменяются все виды обменных процессов****.*

Под воздействием холодного климата и фотопериода происходят изменения обмена веществ, который в свою очередь связан с перестройкой работы органов пищеварения (преобладание мясной и жирной горячей пищи).

Для роста и развития ребенку необходима энергия, которую он получает за счет окисления углеводов, а когда запас углеводов истощается, то в ход идут жиры- второй источник энергии. Таким образом, снижается ценность углеводов, повышается энергетическая роль жиров. А это наименее выгодно для организма - меньше продуцируется энергия, происходит «зашлаковка» организма.

***нарушается терморегуляция,*** в большей степени это касается детей, причина - сочетание неблагоприятного ветрового режима с высокими показателями влажности воздуха, что создает условия, способствующие переохлаждению.

***У детей отмечается:***

***- Снижение двигательной активности.*** Движение в детском возрасте - основа всякого развития. А недостаток двигательной активности обуславливает снижение физических и функциональных возможностей детей вообще. А на Севере эта отрицательная тенденция выражена в большей степени, что в комплексе с экстремальными природно-климатическими факторами ведет к отставанию заполярных детей в уровне физической подготовленности и работоспособности. Именно в полярную ночь происходит резкое падение двигательной активности, соответственно ухудшаются физиологические показатели организма.

***- повышенная заболеваемость***детей*-*северян по отношению к уровню заболеваемости детей с комфортными климатическими условиями.

***- снижение сопротивляемости организма*** (тяжелое течение воспалительных процессов с тенденцией перехода их в хронические заболевания.)

***- психофизиологическая неустойчивость организма.***

Состояние нервно- психологического напряжения – обычное дело на Севере.

Полярная ночь характеризуется наличием чувства необоснованной тревоги и напряжения, сонливостью, по утрам отсутствует чувство бодрости, дети капризничают. Постоянные неприятные сигналы, поступающие от замерзших рук и лица, увеличивают напряжение нервной системы. Кроме того, к «холодовому синдрому» добавляется «психологическая усталость» от однообразия природных условий, отсутствия ярких красок, из-за короткого светового дня. В полярный день тоже происходят существенные изменения: появляется раздражительность, вспыльчивость, необоснованно повышенная психическая активность.

Организм ребенка, попав в непривычные условия Заполярья, способен адаптироваться к ним до определенного предела. Затем происходит формирование регионального («северного») типа с точки зрения физиологии человека.

Крайний Север, с его климатом и экологией, неблагоприятен для детей. И все - таки несмотря на все это мы продолжаем жить и работать на Севере, а наши дети - растут, ходят в детские сады. А нам, работающим в ДОУ педагогам и родителям необходимо решить сложнейшую задачу: как обеспечить «северным» детям, большую часть времени проводящим в закрытых помещениях, необходимый объем движений, сделать пребывание в детском саду комфортным, свести к минимуму отрицательные погодно – климатические факторы.

С этой целью в нашем саду разработан «План проведения лечебно- оздоровительных мероприятий в период полярной ночи, входа и выхода из нее», с учетом специфики дошкольного учреждения, климатических особенностей Кольского Заполярья.

Данный план включает в себя следующие оздоровительные мероприятия: прием детей на свежем воздухе, физкультурные и другие занятия, сон, закаливание, бодрящая гимнастика, прогулки, режим проветривания, полоскание полости рта, организация питания, профилактические мероприятия, каникулярные недели. А план работы по месяцам, рекомендуемый «Программой здоровья северянина» Е.Н. Арсеньева (разработанный на кафедре физического воспитания Мурманского педагогического института) конкретизирует программу действий на каждый месяц, рассматривая погодно – климатическую характеристику месяца, физическую нагрузку, питание, режим труда и отдыха детей.

***Нейтрализовать вредные воздействия окружающей среды помогут следующие факторы:***

1***. Хорошие бытовые условия***.

- поддержание оптимальной влажности жилища. (В зимний период относительная влажность жилища низкая, составляет 12-14%, отсюда, как побочный фактор, электризация тела человека до 4-5 КВ. В теле накапливаются разряды, которые мы чувствуем в морозы при прикосновении к точкам заземления.

2. ***Постоянное сбалансированное питание и витаминизация*.**

**3. *Соблюдение гигиенических норм труда и отдыха.***

- один сверхурочный час на Севере по физиологической «стоимости» равен двум в условиях умеренного климата.

- наивысшая работоспособность в течение недели: вторник, среда, четверг.

- максимальные подъемы уровня работоспособности в течение дня: с 10 до 13 и с 17 до 20 часов

- физиологические подъемы: с 24 до 1 часа ночи и с 5 до 6 часов утра.

- занятия физической культурой в домашних условиях, в массовых спортивных мероприятиях.

- наилучший оздоровительный эффект дают следующие физические упражнения (представлены в нисходящем порядке): лыжные гонки, плавание, бег, езда на велосипеде, ходьба.

- лучший сон с 23 часов, каждый час сна до 24 часов равен двум часам сна после 24 часов.

4***. Выезд летом за пределы Кольского Заполярья****.*

- накопление запаса прочности, сил, тренированности организма к закаливанию.

***Желаем Вам успехов в воспитании детей и сохранении их здоровья!***

**Используемая литература:**

1. Арсеньев Е.Н. «Работоспособность и здоровье человека на Севере»

2. Журнал «Обруч» №5- 1998 г.

3. Логинов С.И. «Как правильно жить на Севере»

**Приложения:**

Приложение 1.

**Спортивное развлечение «Зимние забавы».**

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни у детей через игровые упражнения.

**Задачи:**

Отрабатывать умения действовать согласованно в команде под средством игровых упражнений.

Способствовать комплексному развитию двигательных качеств и достижению результатов.

Развивать у детей любовь к спорту через игру, театрализацию игры.

Развивать ловкость, глазомер, быстроту и координацию движения, находчивость, любознательность, сообразительность.

Воспитывать уверенность в своих силах.

**Действующие лица:** Дети, снеговик и ведущий.

**Пособия:** санок 2,клюшки 2, снеговики 2,листы чистой бумаги, мячи малые по количеству детей, санок-ледянок 2,скакалки 2.

**Ход мероприятия:**

Дети входят в зал под музыку.

Ведущий: Ребята, мы собрались сегодня на спортивный зимний праздник.

Дети, вы любите зарядку?

Нам лениться не годится.

Помните, ребята:

Даже звери, даже птицы

Делают зарядку.

Дети строятся в круг и делают зарядку.

Раз присядка, два - прыжок

И опять присядка,

А потом опять прыжок-

Это заячья зарядка!

Птичка скачет, словно пляшет

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки-

Это птичкина зарядка!

А щенята, как проснутся,

Очень любят потянуться.

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут!

А котята спинки выгнут

И не слышно с места прыгнут.

Перед тем как прогуляться,

Лапкой любят умываться.

Ну а мишка косолапый

Широко разводит лапу:

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А когда зарядки мало,

Начинает все сначала.

Выбегает снеговик: А меня, меня забыли?!

Ведущий: Кто ты?

Снеговик :

Я веселый снеговик,

К играм с детства я привык.

Играть в снежки умею ловко

И держу свой нос морковкой.

Давайте весело играть

И снежками в цель бросать.

Ведущий: А что же ты снеговик привез с собой?

Снеговик: Это снежные комья. Я хочу, чтобы вы ребята слепили для меня друзей.

Задание: Ребята делятся на команды по 8 человек и собирают своего снеговика (три части тела, руки, глаза, нос, рот, шляпа)

Ведущий:

Вы слепили их ловко

Вместо носа тут морковка,

Уголечки вместо глаз.

Снеговик: сейчас я предлагаю поиграть в снежки.

Задание: Дети из листа бумаги делают комочек и бросают его в снеговика.

Снеговик: А сейчас отгадайте, дети, мои загадки.

1. Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски прибил я планки -

Дайте снег! Готовы... (Санки)

Посмотрим, как дети умеют катать санки с грузом.

Задание: Привезти по снежному комку с противоположной стороны зала на свою сторону.

Снеговик:

2. Обгонять друг друга рады,

Ты смотри, дружок, не падай.

Хороши они, легки -

Быстроходные... (Коньки)

А в какую игру любят играть дети на коньках? (Хоккей)

Задание: Провести мяч до флажка и обратно клюшкой.

Снеговик:

3. Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом? (Лыжи)

Задание: Прокатиться одной ногой на санках-ледянках, держа их руками за скакалку.

Ведущий:

Пусть мороз трещит

И вьюга в поле кружит,

Детки - крепыши не боятся стужи.

Молодцы у нас ребята - сильные, умелые,

Дружные, веселые, быстрые и смелые.

Снеговик:

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте

Здоровы, послушны, меня не забудьте.

Приложение 2

**Конспект физкультурного праздника "Проводы полярной ночи".**

**Цель:** вызвать положительный эмоциональный настрой у детей, устойчивый интерес к выполнению самобытных физических упражнений.

**Задачи:**

учить уважать обычаи и традиции народов Севера, любить свою малую родину;

развивать устойчивый интерес к подвижным играм коренных народностей Таймыра;

закрепить проявление индивидуальности через самостоятельные движения под музыку.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оформление зала:** на центральной стене - диск солнца, северное сияние, изображение полярной совы; у стены- макеты животных тундры, серебристые ёлочки, чум.

**Реквизит:** 4 маленьких обруча, "снежки" по количеству детей, 2 белых покрывала, 2 больших обруча разного цвета, красные и жёлтые ленточки ("волшебный лучик"), эмблемы на каждого ребёнка (зайчата и оленята), "снежный ком" с призами.

**Музыкальное оформление:** северные напевы, песни: "Хейро" (комп. А. Корюков, сл. Н. Елагина), "Нарты" (комп. А. Корюков, сл. О. Аксёновой).

**Действующие лица:** Айога, Полярная ночь, Солнце (все герои в национальных костюмах).

**Предварительная работа:** беседа о полярной ночи, наблюдения на прогулке за изменениями в природе, рассматривание иллюстраций с северными зимними пейзажами, чтение сказки "Айога".

**Ход праздника**

Под северные напевы в спортивный зал заходят дети, где их встречает Айога.

Айога. Здравствуйте, ребята. Меня зову Айога. Я смотрю сегодня ко мне в гости пришли зайчата и оленята. Очень рада встрече с вами. Хочу пригласить вас в путешествие по зимней тундре. Будем веселиться и играть. Солнышко встречать! Хотите отправиться на встречу к солнышку в оленьих упряжках. Зайчата, запрягайте оленят. Все готовы? Тогда в путь!

Звучит песня "Нарты" (комп. А. Корюков, сл. О. Аксёновой).

Игровое упражнение "Оленьи упряжки". Дети парами двигаются по залу(1-ый - олень, 2-ой - каюр) шагом. Затем бегом, снова переходят на шаг. На сигнал "Стоп!" - делают остановку.

Айога. Вот мы и приехали в тундру. (Дети становятся на разминку).

Упражнение на восстановление дыхания "Вьюга в тундре.

Разминка "Путешествие по тундре".Здравствуй, тундра, полная чудес!

Ты о чём пуржишь зимою

Полярной ночью злою? Широко развести руки в стороны.

Руки опустить вниз. Выполнить

покачивающиеся движения вправо-влево.

Кто в глуши твоей таится?

Что за зверь, какая птица? Всматриваться вдаль, держа ладонь

над бровями, поворачиваясь в стороны.

Всё открой не утаи.

Ты же видишь - мы свои! Широко развести руки в стороны.

Прижать обе ладони к груди.

Широко развести руки в стороны.

Шёл по тундре серый волк,

Серый волк - зубами щёлк Выносят попеременно вперёд руки.

Мы по тундре шагаем -

И медведя мы встречаем.

А песцы, как проснуться,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть. Ходьба врассыпную.

Раскачивание туловища из стороны в сторону.

Кулачками протереть глаза.

Движения бёдрами из стороны в сторону.

Куропатки кружатся.

Взлетают и садятся,

Взлетают и садятся.

Так в снегу они резвятся.

Приседания.

А весёлые зайчатки -

Длинноухие ребятки -

Прыг да скок, прыг да скок. Прыжки. Ладошки прижать к голове,

изображая "ушки на макушке".

Мы по тундре шагаем,

Выше ноги поднимаем.

Дышим ровно, глубоко. Ходьба на месте.

Вот закончилась игра

Строить чумы нам пора!

Айога. Интересно, кто быстрее построит чум, зайчата или оленята?

Долганская подвижная игра "Кто быстрее построит чум?" (2 раза.). Инструктор берёт два обруча разного цвета и сообщает каждой команде - у кого, какого цвета "чум" (обруч). Команды должны запомнить свой цвет. Играет музыка, дети разбегаются по залу врассыпную, изображая животных тундры. Инструктор кладёт в разных концах зала обручи. По окончании музыки дети должны найти свой "чум", т.е. встать вокруг обруча и всем соединить руки наверху. Выигрывает та команда, которая быстрее построит "чум".

Айога. Ах, какие красивые чумы получились у зайчат и оленят! А всё-таки, как ещё холодно в зимней тундре. Но скоро солнце выйдет! Красота! Растопит снег и лёд оно, и будет всем тепло-тепло! А Полярная ночь с каждым днём будет всё короче, короче и уйдёт совсем. Давайте позовём солнышко в гости, пусть оно согреет нас своим теплом.

Дети, стоя возле "чумов", зовут солнышко. Сжимают кулачки у груди, резко выкидывают руки вперёд-вверх, широко расставляя пальцы, выкрикивают: "Хейро! Хейро! Хейро! Хэй!"

Звучит музыка пурги. Дети разбегаются по своим местам. В зал вбегает Полярная ночь.

Полярная ночь. Веселиться они хотят, играть, солнышко встречать, а меня - прогонять! Ну, нет! Так дело не пойдёт! Не уйду я никуда и солнышко не пущу! Сейчас я буду колдовать, снежные заносы наметать!

Колдует под звуки вьюги около "снежных завалов" ("снежки" накрытые белым покрывалом), кружится.

Полярная ночь.

Фуф-ты-ты, фуф-ты-ты!

Вьюга, ты сильней крути,

Снежные завалы намети!

Детям все дороги прегради!

Айога. Успокойся, Полярная ночь, никто тебя не прогоняет. Я думала, что ты устала, всю зиму работала, отдохнуть хочешь.

Полярная ночь. Конечно, устала. Конечно, отдохнуть хочу, только обидно мне, что играть и радоваться вы без меня хотите.

Айога. Да с чего ты взяла?! Лучше помоги нам снежные завалы разобрать, а заодно и посоревнуемся, кто быстрее с твоим колдовством справится, зайчата или оленята. Выбирай себе в помощь команду.

Эстафета "Снежный завал" (2 раза.) "Снежки" находятся в обруче около направляющего. Дети становятся в две шеренги, напротив друг друга, по команде передают "снежки", из рук в руки, от направляющего в конец колонны. Последний кладёт "снежки" в обруч, лежащий возле него. Эстафета повторяется в обратном направлении.

Полярная ночь. Ах, как интересно! Как весело! А вы избавиться от меня хотели! Что ещё предложить можете? А то не уйду!

Айога. Хорошо, хорошо, давайте ещё поиграем. Но только представим, что солнышко своими горячими лучами растопило снег и лёд, и побежали по нашей тундре весёлые ручейки. Они бегут прямо, извиваются, а потом превращаются в озера!

Ненецкая подвижная игра "Ручейки и озёра" (3 раза, в конце игры строят одно большое озеро.) Игроки стоят в двух колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях зала - это ручейки. На сигнал "Ручейки побежали!" все бегут друг за другом в разных направлениях, "змейкой" (каждый в своей колонне). На сигнал "Озёра!" игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озёра. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Полярная ночь. Ох, устала я, а уходить не хочется:

Айога. Полярная ночь, ты обещала нам, что уйдёшь отдыхать, а к нам солнышко впустишь!

Полярная ночь. Да не волнуйтесь, впущу я ваше солнышко, только ещё немного поиграю.

Айога. Вот и прекрасно! Только что-то я замёрзла. Хочется погреться.

Полярная ночь. Сейчас помогу согреться вам. Повторяйте за мной движения.

Игра с элементами массажа "В тундре нашей мороз" (1 раз.)В тундре нашей мороз,

Ну-ка все потёрли нос! Поглаживать нос от ноздрей к переносице.

Ни к чему нам бить баклуши,

Ну-ка, все взялись за уши! Указательным и большим пальцами "лепить" уши снизу вверх

Покрутили, повертели,

Вот и уши отлетели,

У кого не отлетели,

С нами вместе полетели! Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Головою покачали!

По коленям постучали!

По плечам похлопали!

А теперь потопали!

Все танцуем непременно

Лучший танец - "Хейро!"

Буду слово я держать,

Давайте вместе "Хейро" звать!

Хоровод "Хейро" (комп. А. Корюков, сл. Н. Елагина).

Под звуки баргана входит Солнце.

Солнце. Здравствуйте, ребята. Спасибо, что меня разбудили. Во время Полярной ночи я хорошо отдохнуло, набралось сил и теперь вновь могу светить и согревать всех своими лучами. Но надо быть осторожным, потому что лучики мои и обжечь могут. А чтобы этого не случилось, предлагаю потренироваться.

Полярная ночь. Как это - потренироваться?

Солнце. Пока я "сплю", вы можете танцевать, ничего не бояться. Но как только я проснусь, берегитесь моих жарких лучиков.

Долганская подвижная игра "Хейро" (2 раза.)

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперёд-назад и на каждый шаг говорят: "Хейро!". Ведущий-солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встаёт и распрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры. Все игроки должны увёртываться от солнца при его поворотах. На сигнал "Раз, два, три - в круг скорей беги!" те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Полярная ночь. Какие смелые "зайчата и оленята". Как ловко увёртывались от солнечных лучиков. Пришло время солнышку будить тундру от зимней спячки. Ну, а мне пора отдыхать. На прощание хочу подарить вам снежный ком. Это ком не простой, а волшебный. Прощайте!

Звучат звуки пурги, Полярная ночь уходит из зала.

Солнце. Ушла от нас Полярная ночь, а сказать забыла, как нам снежный ком растопить... Но у меня есть "волшебный лучик", может быть он нам поможет?

Солнышко берёт "снежный ком", и, под мелодичные звуки взмахивает над ним "волшебным лучиком".

Вот я лучик возьму,

Вот я лучиком взмахну,

Раз, два, три -

Снежный ком я растоплю

И в подарки превращу!

Дети угощаются гостинцами Солнышка.

Айога. Проводили мы Полярную ночь, пришло время возвращаться в детский сад. А на прощанье, хочу вам сказать - любите свою малую родину Таймыр, бережно относитесь к ранимой северной природе и тогда она вас отблагодарит своими щедрыми дарами.

Игровое упражнение "Хейро".Мы за солнцем шагаем

И от радости сияем.

Хейро в гости к нам пришло

И согрело всех оно. Ходьба в колонне по 1 за "солнцем"

Под северные напевы дети выходят из зала.

Приложение 3

**Спортивное развлечение “Проделки Бабы-Яги”**

(сценарий зимнего спортивного праздника)

**Действующие лица:**

Взрослые:

Баба-яга,

Ведущий – инструктор по физкультуре.

**Оборудование:**

Санки, лыжи, детские клюшки, шайбы (или маленькие мячи), снежки, большой мешок, метёлка, 2 воздушных шара, 2 конверта, 2 карты участков, сладкие призы, 2 изображения снеговичка (для указателей), костюм Бабы-Яги, атрибуты для игры “Слепи снеговика”(2 носика-морковки, 2 пары рукавичек, 2 ведёрка, 2 юбки, 2 кофты, 2 шарфа ), дуги, “ледяные пещеры”, бубен…

**Оформление участка**

Игровой участок или спортивная площадка празднично украшены разноцветными гирляндами, воздушными шарами, объёмными снежинками.

Проведение игр предполагает наличие на участке снежных фигур.

Дети старшей и подготовительной групп выстраиваются по периметру площадки, на которой будет проходить спортивный праздник, возле своих указателей-снеговичков.

**Ход мероприятия:**

Ведущий:

Эй, ребята-дошколята!

Мерзнут руки, мерзнет нос?

Постарался же сегодня

Наш любимый Дед Мороз!

Ну-ка, бубен, позвени,

Всех ребят развесели!

Проведём спортивный праздник,

Пусть сердит Мороз-проказник!

Дети (хором):

Мы Мороза не боимся,

В спорте с холодом сразимся!

Ведущий звенит в бубен, дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.

Из-за здания появляется Баба-Яга. Она впряжена в санки, на которых лежит метёлка и стоит большой мешок со спортивным инвентарём (из мешка торчат лыжи, клюшки)

Ведущий:

Ой, смотрите! Вот беда!

Вихри снежные крутя,

Из далёка-далека

Едет в гости к нам – ЯГА!

Баба-Яга:

Ох,ох,ох, застыли ноги,

Долго я была в дороге,

По сугробам, бурелому,

Еду в детям, в сад знакомый,

Кости старые размять,

Себя людям показать…

Ведущий:

Здесь, Яга, спортивный праздник!

Ты, Яга, спортсменка разве?

Баба-Яга:

Не простая я спортсменка,

Я– колдунья-рекордсменка!

Ведущий:

Что ты умеешь?

Расскажи по порядку:

Часто ли делаешь утром зарядку?

Баба-Яга:

Зарядка какая-то,

Тоже мне диво!

Я и без неё выгляжу красиво…

(Баба-Яга достаёт из кармана зеркальце, любуется собой, напевая:

Хороша, я хороша, замечательна…)

Ведущий: Да, ты, видно и не знаешь то, что такое зарядка…

Давайте. ребята покажем Бабе-Яге, как делают зарядку…

Игра “Белоснежное серебро”Солнце землю греет слабо –

По ночам трещит мороз –

Во дворе у нашей Бабы –

Побелел огромный нос –

В речке стала вдруг вода –

неподвижна и тверда

Вьюга злится, снег кружится –

Заметает всё кругом –

белоснежным серебром руки вверх, вниз

руки на пояс, наклоны в сторону

показывают 2 руками на Бабу-Ягу

трут руками нос

прыжки

на месте

дети кружатся

дети имитируют движение

падающего снега

Баба-Яга: Это каждый может – руками помахать, ногами подрыгать…

А я вот могу настоящее зимнее чудо сотворить!

Ведущий: Какое-такое зимнее чудо?

Баба-Яга: Я могу вот эту огромную кучу снега превратить в …

Снеговика!

Ведущий: Разве это чудо? Наши ребята и без колдовства смогут быстро сделать снеговика.

Баба-Яга: А мы сейчас проверим…

Игра-эстафета “Слепи снеговика”

На старте выстраиваются 2 команды по 8 человек. По одному члену команды будут выполнять роль снеговика (Снеговик находится на линии финиша). Остальные 7 человек, встают в колонну друг за другом. В руках у каждого по 1 предмету (юбка снеговика, кофта снеговика, рукавички снеговика, нос-морковка, ведро, шарф). По свистку, 1 стоящий в колонне, бежит к ребёнку-снеговику, надевает на него юбку и возвращается к своей команде. Необходимо надеть на снеговика все предметы. Команда, быстрее всего выполнившая это задание, побеждает в эстафете).

Ведущий: Ну, что, убедилась?

Баба-Яга:

Ой, обидели бабулечку,

Ой, обидели старенькую.

Ведущий: Чем же мы тебя обидели?

Баба-Яга: Вы силу мою волшебную забрали, как же я без неё… Ну, погодите, я вам устрою…

Ведущий: Хватит шуметь, лучше расскажи, что в мешке у тебя.

Баба-Яга: Инвентарь спортивный, только я вам его не отдам, потому, что ваши дети в хоккей играть не умеют…

Ведущий (возмущённо): Не умеют? А, ну-ка доставай свои клюшки, шайбы, сейчас наши мальчишки покажут своё мастерство.

Игра “ Попади в воротики”

Команда из 3-х человек выстраивается перед своими воротиками. По очереди каждый из участников, с определённого расстояния, клюшкой пытается забросить шайбу (или маленький мяч) в воротики.

Баба-Яга (злится):

Ой, да вы, касатики мои!

Разозлили, вы, бабулю пуще прежнего.

Посложнее Вам устрою испытание.

Эй, Вы, лыжи самоходные, залётные…

(Достаёт из своего мешка пару лыж)

Ведущий: Это всё что-ли… Как же наши дети поедут на них?

Баба-Яга: Эх, Вы, недогадливые… Надо их разделить, каждому по 1.

Игра-эстафета “Кто быстрее перевезёт снежки”

На старте, друг за другом, выстраиваются 2 команды по 4 человека. По очереди им надеваются по 1 лыже. Участники скользя на 1 лыже и отталкиваясь другой ногой, должно дойти до указателя – снеговичка, взять сеточку со снежками и вернуться назад. Побеждает та команда, чьи участники первыми закончат выполнение задания.

Баба-Яга:

Какие спортивные дети!

Ничего не боятся на свете!

В ледяные пещеры Вы пойдёте сейчас,

Вот уж я посмеюсь, полюбуюсь на вас…

Игра “Ледяные пещеры”

Участвуют все члены команд. Детям предлагается пролезть по “ледяной пещере” (мешок из полиэтилена длиной 3 и более метров).

Ведущий: Ну, что, Баба-Яга, не получилось у тебя испортить наш праздник.

Баба-Яга: Рано радуетесь. Вот я сейчас Кощею Бессмертному позвоню, он вас быстро усмирит..

(Звонит по сотовому телефону) посмотрим-посмотрим, как Вы с Кощеем-Бессмертным справитесь.

Ведущий: Бессмертный, говоришь… А не его ли смерть вон на дереве качается?

Баба-Яга: Тише, тише, ещё услышит кто…

Ведущий: А, ну-ка, ребята, давайте достанем смерть Кощея…

Игра “Попади в цель”

На дереве висят 2 воздушных шара с конфетти. Нужно попасть в них снежками, чтобы шары лопнули.

Ведущий: Разлетелась смерть Кощеева на тысячи осколков.

Баба-Яга: Ах, так! Быть Вам за это снежными фигурами. (Начинает колдовать)

Метёлка волнуется раз,

Метёлка волнуется два,

Метёлка волнуется три,

Снежная фигура замри!

Баба-Яга обходит всех детей, осматривает; доходит до ведущего и возмущается: А, ты, почему не превратилась в снежную фигуру?

Ведущий:

Есть у меня витамин С

От злости и гадости на лице.

Это лекарство тебе надо принять,

Чтобы весёлой и доброю стать!

Баба-Яга принимает витаминку, добреет, раскланивается перед детьми.

Баба-Яга:

Извиненья приношу,

и прощения прошу.

Больше вредничать не буду,

И про злость свою забуду.

Ведущий: Вот это другое дело, давай дружить,

Баба-Яга: Ой, я совсем забыла, я ж вам подарки приготовила, только вот куда дела их никак не вспомню. Что же делать?

Ведущий: А давай отправим на поиски подарков санный экипаж.

Баба-Яга: Нет, им без помощи взрослых, не справиться.

Игра “Найди подарки”

В каждой команде определяется санный экипаж (3 человека). 2 ребёнка тянут санки с 3-м членом экипажа от старта до указателя, находят конверт с картой участка и начинают поиск спрятанных подарков. Взрослые помогают детям.

Дети должны откапать подарки, поставить их на санки и привезти своей команде.

Ведущий:

Мы заканчиваем праздник –

Веселилась детвора.

На прощанье, Вам, желаем

Быть здоровыми всегда!

Приложение 4

**“Забавы Снеговика”**

сценарий спортивного развлечения для старших дошкольников.

**Действующие лица:**

Взрослые:

Снеговик,

Ведущий-инструктор по физкультуре.

**Оборудование:** бумажные следы (40-50 штук), ледяные тоннели, обручи, пластмассовые новогодние игрушки (10-12 штук), 2 деревянные ложки, 2 искусственные елочки, плоскостные разноцветные рыбки с ленточками, белая ткань, костюм снеговика, рукавички, фонограмма игры “ А на улице мороз”, музыкальный центр, фонограммы для игр, сладкие призы.

Ведущий:

Эй, ребята-дошколята!

Мёрзнут руки, мёрзнет нос?

Постарался же сегодня

Старый Дедушка Мороз!

К нам на праздник поспешите

Зиму снежную встречать,

Веселиться и играть!

Показать своё умение,

И сноровку и терпение.

Всех на праздник мы зовём,

Приходите, очень ждём!

Ведущий: Ох, и холодно сегодня, как бы не заболеть. Давайте, для начала, немного разогреемся.

Проводится массаж биологических точек “Снеговик” (для профилактики простудных заболеваний)Раз-рука, два-рука,

Лепим мы Снеговика.

Три-четыре, три-четыре,

Нарисуем рот пошире

Пять-найдём морковь для носа

Угольки найдём для глаз

Шесть-наденем шляпу косо,

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь-восемь,

Мы плясать его попросим. вытягиваем вперёд одну руку, потом другую

имитируем лепку снежков

поглаживают ладонями шею

“рисуем” рот

кулачками растирают крылья носа

поглаживаем глазки

приставляют ладони ко лбу “козырьком”

растирают лоб

Под музыку входит грустный Снеговик

Ведущий: Здравствуй, Снеговичок. А что ты такой грустный?

Снеговик: У всех елочки нарядные, а у меня нет игрушек.

Игра-эстафета “Наряди ёлочку!

Играют 2 команды. На линии старта , около каждой команды, лежат обручи. В каждом обруче находятся елочные игрушки. Количество ёлочных игрушек соответствует количеству играющих. В другом конце зала находятся 2 ёлочки, которые должны нарядить играющие. Каждый играющий должен перенести в деревянной ложке 1 игрушку и надеть её на ветку своей ёлочки. Побеждает команда, нарядившая ёлочку быстрее.

Снеговик обращает внимание детей на забавные следы.

Снеговик:

Эй, ребята, все вставайте,

Для ног зарядку начинайте,

Ноги чтоб не уставали,

Чтоб зимой не замерзали.

Игровое упражнение “По снежной дорожке”

По всей площадке, в различном порядке, “пятляя” (по 2, по 1) разложены белые следочки. Дети выполняют задание поточно, под весёлую музыку.

Игровое упражнение “Сугроб” – проводится 3-4 раза

Для этой игры потребуется белое полотнище, длиной не менее 5 м и шириной не менее 3 м. Воспитатели, находясь в центре площадки, держат это полотнище за 4 угла. Под весёлую музыку, дети двигаются по периметру площадки, в различных направлениях. Как только музыка остановилась, воспитатели взмахом, растягивают полотнище. Дети должны забежать под него. Воспитатели накрывают их тканью, образуя сугроб.

Снеговик:

Я, ребята, Снеговик,

К снегу, к холоду привык.

Вы меня слепили ловко:

Вместо носа тут морковка,

Уголёчки, вместо глаз,

Вместо шляпы медный таз.

Вы меня развеселили

И на танец пригласили.

А, хотите поиграть,

Все мы будем – замирать!

Игра “Замри” – проводится 2-3 раза.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Мы руки поднимаем,

Потом их опускаем,

Мы руки поднимаем,

И бегаем кругом.

Раз, два, три!

Снежная фигура – замри!

Игра-шутка “А на улице мороз”.

Дети выполняют движения соответственно словам песни.

Снеговик предлагает ребятам отправиться на зимнюю рыбалку. Но для того, чтобы попасть к месту рыбалки, нужно пройти по ледяным тоннелям.

Игровое упражнение “Пройди по ледяному тоннелю”

“Ледяные” тоннели изготавливаются из полиэтиленовой плёнки, которые крепятся к обручу большого диаметра. Длина такого тоннеля составляет 5 м. дети выполняют задание поточным способом.

Игра “Зимняя рыбалка”

В большом обруче лежат плоскостные разноцветные рыбки. Количество рыбок на 1 меньше, чем количество играющих. К каждой рыбке прикреплена ленточка. Играющие дети должны надеть рукавички. Под весёлую музыку они бегают вокруг обруча с рыбками. Как только музыка останавливается, каждый ребёнок должен “поймать”– взять за ленточку 1 рыбку. Тот, кому не хватило рыбки, выбывает из игры. Количество рыбок уменьшается на 1.

Игра “Догонялки со Снеговиком”

Дети становятся вкруг, Снеговик в центре круга. Движения детей соответствуют словам. В конце текста дети разбегаются, Снеговик пытается их поймать.

Мы слепили это чудо в 5 минут.

Как зовут такое чудо, как зовут?

К Снеговику мы близко, близко подойдём,

Снеговику – низкий, низкий наш поклон.

Мы над ним посмеёмся – “Ха-ха-ха!”

Хорош, ты, наш Снеговик,

Ох, хорош!

Раз, два, три –

Нас, ты Снеговик, лови!

В конце развлечения, Снеговик вручает ребятам сладости.

Приложение 5

**Конспект**

**образовательной деятельности**

**«Витамины и здоровье детей»**

подготовительная к школе группа

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1.Закрепить и расширять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека, о соблюдении правил питания.

2. Расширять знания о том, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

3. Закрепить знания детей об органах обоняния.

4.Развивать умение расслаблять мышцы тела, творческую фантазию.

5. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Методические приемы:** вопросы, объяснение, обобщение, поощрение, художественное слово, икт, оценка деятельности.

**Предшествующая работа:** беседы, рассматривание иллюстраций продуктов здоровой пищи, дидактические игры.

**Материалы и оборудование**: стол, тарелка с овощами и фруктами, грамзапись, макет дерева, карточки с изображением овощей и фруктов; сигнальные кружки зелёного и красного цвета; презентация иллюстративного материала о витаминах, блюдце с нарезанным чесноком.

Ход.

**Воспитатель:** Дети, здравствуйте, я рада вас видеть, и желаю вам всем здоровья! А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей – когда человек здоров, он бодр, энергичен, и удовольствием работает, а дети играют). Дети скоро у нас на Севере наступит Полярная ночь? Что такое Полярная ночь? (ответы детей) Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении,.я вам предлагаю отправиться в путешествие в «Королевство Неболеек».

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправляемся в «Королевство Неболеек», и я думаю, там узнаем секреты здоровья!

- Как вы думаете, кто живёт в « Королевстве Неболеек»?(ответы детей). А полетим мы в «Королевство Неболеек» на облачке (предлагает пройти на голубой ковер).

**Воспитатель:** Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабтесь, закройте глаза и мы полетим.

Релаксация «Облака» (включается спокойная музыка)

- Представьте себе тёплый вечер. Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы и подплываете к самому большому и пушистому облаку на небе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас. Вам хорошо и приятно. Улыбнитесь этому облачку. Потянитесь и … откройте глаза. Вы прилетели в «Королевство Неболеек». (В процессе релаксации внести тарелки с порезанным чесноком).

- Дети, вы чувствуете, что здесь стоит какой-то запах, резкий, но очень знакомый. Что вы чувствуете?

Дети: запах чеснока.

- Что вам помогло почувствовать запах чеснока?

Дети: наш нос!

**Воспитатель:** Значит, наш нос умеет распознавать разные запахи – приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?

**Дети.**  Нужно дышать носом.

**Воспитатель:** Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадаетв легкие уже теплым. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

* Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую. Поменять местами (4-5 раз).
* Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук (м).
* Дышим как «кролик». Такая техника позволит очистить дыхательные пути, а также поможет снизить уровень гнева ребенка, если он чем-то рассержен. Нужно всего лишь нюхать в три раза быстрее, а закончить длительным и продолжительным выдохом.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, здесь, в «Королевстве Неболеек» мы уже сделали гимнастику для носа. Ещё вы сказали, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки, а отгадку дети находят на подносе.

1. Рыженькая как лисица

Но сидит она в темнице,

Хвост над грядкой держит ловко

Называется ….. (морковка)

1. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень (лимон)

1. Загляни в осенний сад

Чудо – мячики висят.

Красноватый, спелый бок

Ребятишкам на зубок. (яблоко)

1. Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож.. (груша)

1. Всех круглее и краснее

Он в салатах всех вкуснее.

И ребята с давних пор

Очень любят …(помидор)

Воспитатель: Дети, скажите, вы пробовали витамины? Витамины очень полезные, нужны детям и взрослым для укрепления организма. Они бывают не только в таблетках, но и в продуктах. В каких продуктах есть витамины? (ответы- в овощах, фруктах и продуктах питания.)

Дети читают четверостишия.:

1. Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

1. Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

1. Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

1. От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

1. Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

- Правильно дети нужно есть больше овощей и фруктов в них много витаминов А.В.С.. (Просмотр слайдов о каждом витамине).

**Витамин А** – имеется в моркови, рыбе, сладком перце, яйцах, петрушке. Он важен для зрения.

**Витамин В** – имеется в мясе, молоке, орехах, хлебе, курице, горохе. Важен для сердца.

**Витамин С** – в цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине. Он важен от простуды.

- Молодцы, вы все загадки отгадали. А сейчас мы проверим умеете ли вы отличать полезную еду от вредной? Поиграем в игру «Полезная и вредная еда». ( Если вы считаете что еда полезная- хлопаем в ладоши, а если вредная – топаем ногами).

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов.

И Серёже и Ирине всем полезны витамины.

5.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся.

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Дети, а чтобы полезная еда хорошо усваивалась, нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показывайте мне зелёный сигнал карточки. Если не согласны – красный.

**Игра «ДА - Нет».**

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

**-** Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Во время еды нельзя разговаривать.

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Для чего нужны правила правильного питания? ( ответ – чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

**Воспитатель:** Дети, я предлагаю вам стать «Садовниками здоровья». У нас есть дерево, выберите карточки с полезными продуктами и поместите на «Чудо-дерево». Вопросы: почему здесь появилась морковка? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Обобщение: Мы запомним навсегда, для здоровья нужна витаминная еда.

**Воспитатель:** Вот и подходит наше путешествие к концу. В «Королевсте Неболеек мы увидели и узнали много интересного. Я хочу всем вам пожелать крепкого-крепкого здоровья. А чтобы вы не болели, угощаю вас витаминками.

**Релаксация «Облака»**

Усаживайтесь на наш коврик-облачко. И мы отправляемся в нашу любимую группу. Представьте, что вы сидите на белом, большом, пушистом облаке в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы медленно и плавно опускаетесь к полянке, всё ниже и ниже. Вот и подплываете к самой зелёной травке. И вот вы уже лежите на траве, чувствуете, как она нежно гладит вас (пауза-поглаживание детей). Вам хорошо и приятно. Улыбнитесь, Потянитесь и … откройте глаза.

- Я открыла вам секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет Жить!

Оценка: Дети, мы сегодня узнали, чтобы быть здоровым, нужно есть полезную еду. Ешьте больше овощей и фруктов и тогда вы никогда не будете болеть.