МБДОУ «Детский сад «Жемчужинка»

***«Мы здоровье сбережём»***

краткосрочный проект недели здоровья с 13.11.2017 по 17.11.2017



Руководитель ФИЗО: Шумкова О.В.

с.Карманово 2017г.

[Краткосрочный проект недели здоровья «Мы здоровье сбережём» для детей средней группы](http://vospitateljam.ru/kratkosrochnyj-proekt-nedeli-zdorovya-my-zdorove-sberezhyom-dlya-detej-srednej-gruppy/)

**Пояснительная записка**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель проекта**:

Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

* Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
* Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
* Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.
* Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.
* Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Предполагаемые результаты**:

**Для детей:**

1.Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
2.Сформированность гигиенической культуры;
3.Улучшение соматических показателей здоровья;
4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Для родителей:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Педагогическая, психологическая помощь;
3. Повышение уровня комфортности.

**Для педагогов:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов;
2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;
3. Личностный и профессиональный рост;
4. Самореализация;
5. Моральное удовлетворение.

**Реализация проекта**: с 13.11.2017г. по 17.11.2017г.

**Тип проекта:**

Краткосрочный;

**Участники проекта**:

Воспитатели, дети, родители

**Формы работы с детьми:**

* ОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, картонажный театр, театр кукол, просмотр презентаций по теме;
* ОД продуктивной деятельности: конструирование, аппликация, лепка, рисование;
* Игровая деятельность: подвижные, дидактические игры, игровые ситуации, созданные воспитателем проблемные ситуации;

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;
2. Спортивный зал;
3. Спортивный участок на территории МБДОУ.
7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
8. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
9. Подборка методической литературы “Физическая культура и оздоровление детей дошкольного возраста”.

**Содержание проектной деятельности:**

Этапы и сроки реализации:

1 этап: подготовительный;

2 этап: практический;

3 этап: заключительный;

**1этап – подготовительный:**

* Разработка перспективного плана;
* Подготовка цикла тематических мероприятий;

**2 этап – практический:**

* Проведение цикла тематических мероприятий;
* Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей познавательных способностей;
* Подготовка выставки плакатов «Друзья Мойдодыра»;

**3 этап – заключительный:**

* Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Здоровей-ка»
* Оформление выставки плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов»
* **Продукт проектной деятельности:**
1. Тематический план недели здоровья;
2. Подборка дидактических игр;
3. Выставка детских плакатов: «Девочка чумазая», «Зубная щётка – лучший друг всех зубов»
4. Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Здоровей-ка»;
5. Информационный материал в родительском уголке «Здоровый ребёнок»;

**Полученный результат реализации проекта:**

Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

Получение детьми знаний о ЗОЖ.

Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
Сформированность гигиенической культуры;
Улучшение соматических показателей здоровья;
Моральное удовлетворение.

**Приложение:**

1. План реализации тематического проекта «Наше здоровье»;
2. Подборка дидактических игр;
3. Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Здоровей-ка»;
4. Информационный материал в родительском уголке;
5. Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

**Приложение № 1**

**План реализации тематического проекта «Наше здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Цели и задачи | Мероприятия, содержание работы |
| **1** | **Тема дня: «Где прячется здоровье»**\*Продолжать формировать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья.\*Удовлетворить потребность детей в двигательной активности.\*Развивать быстроту бега, ловкость, Внимательность.\*Закрепить знание правил дорожного движения – значение трёх цветов светофора.\*Обратить внимание родителей на то, что по сезону и погоде одетый ребёнок в меньшей степени подвержен простудным заболеваниям | \*Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;\*Беседа» Что такое здоровье и как его приумножить»;\*Сюжетно – ролевая игра «Магазин полезных продуктов питания»;\*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;\*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая»\*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая» ;\*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли», игры с бросанием и ловлей «Кого назвали, тот и ловит»;Вторая половина дня:\*Беседа «Правила поведения на улице»;\* Дидактическая игра: «Светофор»\*Работа с родителями:оформление папки – передвижки «Здоровый ребёнок». |
| **2** | **Тема дня: «Здоровые зубки»**\*Объяснить детям причину болезни зубов;\*Формировать привычку чистить зубы;\*Приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;\*Развивать у детей координацию движений, силу, ловкость, выносливость» | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;\*Беседа «Здоровые зубки»;\*Чтение сказки Сказка о зубной щётке»;\*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети»;\*Прогулка: Игры – эстафеты:«Перенеси лекарства; «Займи место в обруче»; «Сбор снежков»Вторая половина дня:\*Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов»;Работа с родителями: Консультация «Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей » |
| **3** | **Тема дня: «Мойдодыр»**\*Формирование у детей представлений о правилах лично гигиены;\*Дать детям элементарные представления об инфекционных заболеваниях и их возбудителях (микробы и вирусы);\*Продолжение просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей интереса к ведению здорового образа жизни (спорт – его неотъемлемая часть); | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;\*Беседа «Микробы и вирусы»Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»;\*Чтение: «Потешки, стихи, загадки на заданную тему»\*Пальчиковая гимнастика «Моем руки чисто – чисто;Прогулка:Подвижные игры:«Поймай хвостик». «Поймай комара», «Прятки»;Вторая половина дня:Просмотр мультфильма «Мойдодыр»Работа с родителями: Консультация «Движение и здоровье детей» |
| **4** | **Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»**\*Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах;\*Создать условия для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе;\*Способствовать созданию мотивации у детей и родителей на формирование здорового образа жизни | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;\*Беседа» Витамины и полезные продукты»;\*Разучивание стихов, загадок, потешек ;Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»\*Вторая половина дня:\*Дидактическая игра «»Полезная и вредная еда»;\*Работа с родителями:Консультация: «Зачем заниматься утренней гимнастикой» |
| **5** | **Тема дня: «Со спортом дружим мы всегда»**\*Формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию;\*Воспитывать желание добиваться успехов в спортивных состязаниях, различных соревнованиях;\*Познакомить родителей с итогами прошедшей неделей здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья); | \* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да»;\*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта;\*Спортивное развлечение «Здоровей-ка"Прогулка: подвижные игры:«Кролики»; «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку»» «Попади в круг»;Вторая половина дня:\*Сюжетно – ролевая игра «Физкультурное занятие»;\*Работа с родителями:Беседа: «Значение ЗОЖ для здоровья человека» |

**Приложение №2**

**Дидактические игры:**

***« Подбери предметы»***

*Цель:*Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе картинки, выбрать из предложенных картинок необходимые.

***«Кому что нужно»***

*Цель:*Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы личной гигиены (картинки разрезаны на части).

***« Кто больше назовёт полезных продуктов питания»***

*Цель игры:*Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением, и их контурные изображения. Предлагают рассмотреть картинки и назвать, что изображёно на картинке, полезный этот продукт или нет.

**« Что вредно, а что полезно для зубов»**

*Цель игры:*Упражнять в правильном использовании обобщающих слов;

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены различные продукты (например, мороженое, горячий чай, леденцы, орехи, морковка, яблоко, лимон).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, которые соответствуют правильному ответу.

***«Чего не стало»***

*Цель:*Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением различных предметов. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**«*Подбери нужное»***

*Цель:*Развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

Детям предлагают рассмотреть предложенные картинки и «найти» недостающую часть изображения (например, хвостик от рыбки, которая полезна для зубов, листочки от морковки, …) среди предложенных картинок.

**Приложение №3**

**Сценарий спортивно – развлекательного мероприятия: «Здоровей-ка»**

**Цель:**

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности;

**Задачи:**

* Способствовать формированию основ здорового образа жизни, воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
* Доставить детям радость от участия в подвижных играх;
* Учить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива;

Развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость

**Виды детской деятельности:**двигательная, коммуникативная, игровая, музыкально- художественная.

**Персонажи:** Ведущий- Андрейка- Неболейка, Баба Яга, Доктор Айболит.

**Оборудование:** Для эстафеты **«**Перенеси большие предметов» (по количеству команд), обручи с мелкими предметами, например кубики (по количеству команд)

Для эстафеты «Доктор Айболит» (градусники), обручи (по 2  на каждую команду), ориентиры (по3-4 на каждую команду).

**Музыкальное сопровождение**: спортивный марш, ритмичная музыка для ОРУ, музыка под выход Бабы Яги, для проведения эстафет, под выход Доктора Айболита, аудиозапись «Шум дождя» для выполнения массажа.

**Ход развлечения.***В зал входит Анрейка-Неболейка.*

**Андрейка**. Здравствуйте, ребята! Я-Андрейка- Неболейка. Приглашаю все на спортивный праздник! Будем бегать, играть, соревноваться! Как вы думаете, зачем нужно заниматься физкультурой?

**Дети**. Для того чтобы быть здоровым?

**Андрейка.** Вы скажите мне, ребятки, утром делали зарядку?

**Дети.** Да!

Андрейка. В две шеренги становитесь, подтянитесь, улыбнитесь! Начинается зарядка!*(под ритмичную музыку дети выполняют общеразвивающие упражнения по показу педагога)*. *По музыку вбегает Баба Яга.*

**Баба  Яга**. Ой, чем это тут вы занимаетесь? И меня не позвали!

**Андрейка.** Мы делали зарядку. А сейчас мы отправляемся в путешествие в Страну здоровячков. Баба яга, ты с нами пойдешь?

**Баба Яга.**

Анрейка. В путь — дорогу собираемся,

                 За здоровьем отправляемся,

                  Впереди препятствий много-

                  Будет трудная дорога!

*Дети строятся в колонну по одному и под музыки идут, выполняя развличные движения.*

**Андрейка.**Ой, какая незадача: в горах случился обвал и наш путь преградили камни, которые нам придется убрать!

               **Эстафета «Перенеси больше предметов»**

*Дети делятся на две команды. Перед каждой командой корзина, в 6-7 шагах от стартовой линии обручи — в них произвольном порядке лежат мелкие предметы. Количество предметов в 5-6 раз превышает количество участников команды.*

*Первые участники бегут к своему обручу, «змейкой» обегая кегли, и переносят предметы двумя руками в корзину, находящуюся возле стартовой линии; передав эстафету следующему участнику, встают в  конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия.*

**Андрейка**. Объявляю привал! Баба Яга, мы с ребятами хотим проверить, знаешь ли ты предметы личной гигиены. Я буду загадывать загадки, а ты попробуй отгадай.

***Андрейка-Неболейк****а загадывает загадки, Баба Яга отвечает неправильно, затем дети дают верный ответ.*

Ускользает как живое,

                                  Но не выпущу его я.

                                  Белой пеной пенится

                                  Руки мыть не ленится. (мыло)

Мягкое, пушистое,

Чистое-чистое.

Об него мы руки вытираем

И на место убираем. (полотенце).

**Андрейка**. Дарим тебе, Баба Яга, предметы личной гигиены. Пользуйся ими каждый день, и ты станешь не только красивой и опрятной, но и здоровье сохранишь.

*Дети вручают Бабе Яге полотенце, мыло.*

**Андрейка:**

Игра на внимание «Здоровое питание».

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос «да», если про неполезную - отвечайте «нет».

Каша - вкусная еда. Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

Лук зеленый есть всегда Вам полезно, дети?

Дети (хором). Да!

В луже грязная вода. Пить ее полезно?

Дети (хором). Нет!

Щи - отличная еда. Щи полезны детям?

Дети (хором). Да!

Мухоморный суп всегда есть полезно детям?

Дети (хором). Нет!

Фрукты - просто красота! Это нам полезно?

Дети (хором). Да!

Грязных ягод иногда съесть полезно, детям?

Дети (хором). Нет!

Овощей растет гряда. Овощи полезны?

Дети (хором). Да!

Сок, компоты на обед пить полезно детям?

Дети (хором). Да!

Съесть мешок большой конфет - Это вредно, дети?

Дети (хором). Да!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда - Будем мы здоровы?

Дети (хором). Да!

**Андрейка**. На нашем пути — высокие горы. Не беда: мы можем перейти их через тоннель.

**Эстафета. «Гусеница».**

*Дети делятся на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на расстоянии выпрямленных рук, поставив ноги на ширине плеч. Участники, замыкающие колонны, начинают ползти на животе вперед между ногами игроков своей команды. За ним поточно ползут и остальные.*

**Андрейка.** Вот и капли- «капитошки»

                   Застучали по дорожке.

                   Тучка надвигается,

                   Дождик начинается!

                            **Массаж «Веселые капельки»**

*Дети встают по кругу и выполняют массаж под звучание записи «Шум дождя».*

«Дождь начинается» - легкое касание пальцами.

«Сильный дождь» - активное касание всеми подушечками пальцев рук.

«Ливень» - массаж ладонями, поглаживание сверху вниз.

«Дождь прекращается» - постепенное возвращение к  пальцевому массажу.

**Баба Яга.** Запомню ваш массаж и буду делать его со своими лесными друзьями.

**Андрейка.** После дождя такой свежий и влажный воздух... Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

**Дети**. Да полезен.

**Андрейка.** Ура! Мы добрались до Страны здоровяков!

 Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор....

**Дети.** Айболит!

*Под музыку входит Доктор Айболит.*

**Айболит**. Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Я рад приветствовать вас в Стране здоровячков. С чем вы пожаловали?

**Андрейка.** У нас сегодня праздник здоровья. Мы знакомим Бабу Ягу с правилами здорового образа жизни.

**Айболит.** Вот теперь мне все понятно.

                 Рад за вас я от души,

                 А знакома вам зарядка,

                 Дорогие малыши?

**Дети.** Да!

**Айболит.** Замечательно, друзья! Я вам дам полезные советы, как сохранить и укрепить здоровье. А сейчас будем играть и здоровье укреплять.

            **Эстафета «Доктор Айболит»**

*Дети делятся на две команды. У капитанов в руках по одному «градусники». Напротив каждой команды на стуле сидит ребенок, которому нужно «смерить температуру». Первый участник бежит, «ставит градусник», возвращается к своей команде. Второй участник бежит, забирает у больного и бегом возвращается к команде.*

*После эстафеты дети садятся на месте.*

**Айболит.** Молодцы, ребята! Вижу все вы ловкие и быстрые. А умеете ли вы отгадывать загадки о здоровье? Сейчас проверим. Отвечайте хором.

1. Чтоб здоровым, чистым быть,

 Нужно руки..... (с мылом мыть).

1. Здоровье в порядке-

Спасибо.... (зарядке).

1. Защититься от ангины

Нам помогут ….. (витамины).

**Андрейка**. Молодцы, все загадки разгадали! Наше путешествие в Страну здоровячков подошло к концу. Доктор Айболит, вы обещали  нам дать советы, чтобы быть здоровыми.

**Айболит**. Совет1. Рано утром просыпаться,

                               И водичкой умываться,

                               И зарядкой заниматься

                               Обливаться, вытираться,

                               Аккуратно одеваться.

Совет№2. Чтобы ни один микроб

                  Не попал случайно в рот,

                  Руки мыть перед едой

                  Нужно мылом и водой.

Совет№3. Свежим воздухом дышите

                  По возможности всегда,

                  На прогулке в лес ходите-

                  Он вам силы даст, друзья.

*Все благодарят Айболита за советы, он прощается и уходит.*

**Андрейка:** Игра «Сохрани здоровье».

-Ну а теперь вспомним, как же мы бережем свое здоровье?

Если вы согласны с моими словами - говорите: «Мы», если не согласны – молчите.

- Кто тут с мамою за руку вовремя приходит в группу? – Мы!

- Кто из наших малышей, ходит грязный до ушей?

- Кто из нас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? – Мы!

- Кто мороза не боится, на коньках летит как птица? – Мы!

- Кто застегнут до ушей и в мороз, и в жаркий день?

- Режим дня кто соблюдает и здоров всегда бывает? – Мы!

**Андрейка:**Ребята, вы все просто на «отлично» знаете, как нужно сохранить свое здоровье

**Баба Яга**. Спасибо, ребята, теперь я все знаю о правилах гигиены и о здоровье. Так здорово, что я подружилась с вами! Мне пора уходить. Расскажу  всем сказочным героям о здоровье! До встречи.

**Андрейка.** Я желаю вам, ребята, расти послушными и здоровыми на радость вашим папам и мамам (угощают детей яблоками).

**Приложение №4**

**Тематические консультации для родителей:**

**«Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей »**

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.

**«Движение и здоровье детей»**

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему. Пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

-Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

**Приложение №5**

**Художественное слово, используемое в работе с детьми:**

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

По утрам
Зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

**В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны?**

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

**Используемая литература:**

* Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.
* Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.
* «Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.