

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 комбинированного вида»**

«Дорожка здоровья в средней группе»

**Подготовила воспитатель:
Е. Н. Аброськина**

Саранск

*Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти
повседневность каждого, кому дороги работоспособность,
здоровье, полноценная и радостная жизнь.*

Гиппократ





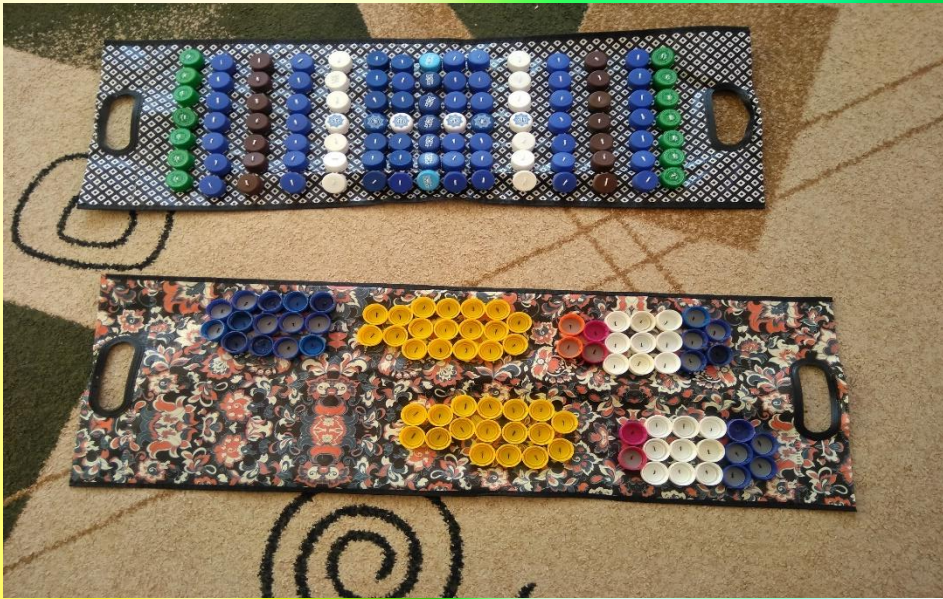
Цель проекта:

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



Работа с детьми по образовательным областям.





Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Мы попрыгаем немножко
Друг за другом по дорожке





Наши ножки проснулись,
Встрепенулись, потянулись,
И в колене не согнулись,
И ещё раз потянулись,
Потянулись, отдохнули.



Гимнастика —
пробуждение после
дневного сна.
Основная цель —
поднять
настроение и
мышечный тонус
детей с помощью
контрастных
воздушных ванн и
физических
упражнений.



Хождение по дорожкам здоровья





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





Самомассаж стоп

