

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17»**

**Краткосрочный проект недели здоровья
«Мы здоровье сэкономим»
для детей средней группы.**

Автор проекта:
воспитатель первой
квалифицированной категории
Якимова Светлана Геннадьевна.

Ростов, 2016.

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.
4. 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 17 октября по 21 октября

Тип проекта:

Краткосрочный;

Участники проекта:

Воспитатели, дети, родители

Формы работы с детьми:

НОД познавательного цикла, чтение художественной литературы, рассматривание энциклопедий, просмотр презентаций по теме.

НОД 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 участок на территории ДОУ.
3. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.
4. Методический инструментарий (картотека подвижных игр, схемы бесед, занятий, сценарий спортивного развлечения и т.д.).
5. 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.

1 этап – 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 творческих работ «Мое здоровье».

3 этап – заключительный:

Проведение спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье»

Продукт проектной деятельности:

Тематический план недели здоровья.

Подборка дидактических игр.

Выставка творческих работ «Мое здоровье».

Сценарий спортивного – развлекательного мероприятия «Наше здоровье в наших руках».

Информационный материал в родительском уголке на тему «Здоровый ребенок».

Презентация недели здоровья с полученными результатами.

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.

Моральное удовлетворение.

Приложение:

План реализации тематического проекта «Наше здоровье».

Подборка дидактических игр.

Сценарий спортивно - развлекательного мероприятия «Наше здоровье».

Информационный материал в родительском уголке.

Художественное слово (стихи, загадки и т. д.)

Приложение № 1

План реализации тематического проекта «Мы здоровье сэкономим»

Цели и задачи

Мероприятия, содержание работы

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, во что должен быть одетый ребенок по сезону и погоде.

*Утренняя гимнастика

«Здоровью скажем «Да».

*Беседа «Что такое здоровье и как его приумножить».

*Дидактическая игра «Что полезно кушать, а что вредно»;

*Чтение: А. Барто «Девочка чумазая», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С. Михалков «Про мимозу».

*Продуктивная деятельность: рисование по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая».

*Прогулка: игры с бегом «Быстро возьми, быстро положи», игры с прыжками «Лягушка и цапли»

Вторая половина дня:

*Беседа «Правила поведения на улице».

* Дидактическая игра: «Светофор»

*Работа с родителями: провести анкетирование родителей

«Физическое воспитание в семье».

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».

*Обратить внимание родителей на занятие спортом в

* Утренняя гимнастика

«Здоровью скажем «Да».

*Беседа «Здоровые зубки».

*Чтение сказки «Сказка о зубной щётке».

* Дидактическая игра: «Что вредно, а что полезно для зубов».

*Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щётка для мальчика Пети».

*Прогулка: игры – эстафеты: «Перенеси лекарства»,

их семье – походы на стадион, бассейн, спортивный зал и т.д.»

Тема дня: «Мойдодыр»

*Формирование у детей представлений о правилах личной 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).

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.

«Займи место в обруче».

Вторая половина дня:

*Работа с родителями:

консультация

«Как одеть ребенка осенью».

* 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».

*Продуктивная деятельность:

аппликация «Полотенца для зайчат

Прогулка: подвижные игры:

«Поймай комара», «Прятки».

Вторая половина дня:

просмотр мультфильма

«Мойдодыр».

*Работа с родителями:

провести беседу по итогам анкетирования.

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да».

*Беседа «Витамины и полезные продукты».

*Разучивание стихов, загадок, потешек.

*Продуктивная деятельность «Овощи и фрукты».

*Прогулка «Витаминная семья» - эстафета»

*Вторая половина дня:

*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».

Работа с родителями: выставка совместных семейных творческих работ

«Мое здоровье».

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 недели здоровья (стенгазета о событиях недели здоровья).

* Утренняя гимнастика «Здоровью скажем «Да».

*Рассматривание иллюстраций о различных видах спорта.

* Продуктивная деятельность: изготовление альбома «Наше здоровье в наших руках».

*Прогулка: подвижные игры: «По ровненькой дорожке»; «Бегите к флажку».

Вторая половина дня:

*Сюжетно – ролевая игра

«На приеме у врача».

*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 изображено 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, чупсы, 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:
«Осенние приключения».

Цель:

Совершенствовать изученные навыки основных движений в игровой деятельности.

Задачи.

Образовательные: способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Развивающие: развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; способствовать сплочению детского коллектива, доставить детям радость от участия в подвижных играх.

Оборудование и материал:

Фонограмма песни «У жирафа пятна, пятнышки везде», ребристая доска для ходьбы, шапочки зайчиков, резиновые коврики, три корзинки, орехи, шишки, грибочки.

Ход спортивно – развлекательного мероприятия:

Воспитатель. Дети, а вы смелые, ловкие, умелые. А что вы для этого делаете? (ответы детей)

Тогда я предлагаю вам отправиться в небольшое путешествие. Вы согласны? (ответы детей)

Дети шагают в обход по залу, перестраиваются в круг и делают самомассаж «У жирафа пятна, пятнышки везде» под песню в исполнении Железновых.

Воспитатель. Ой, ребята, посмотрите, дальше нам нужно пройти по этой ровненькой дорожке, а она такая узкая. Идём дальше осторожно, не сходя с дорожки!

Ходьба по ребристой доске, руки в стороны.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, мы пришли на полянку. А кто это сидит под ёлкой.

День и ночь по лесу рыщет, день и ночь добычу ищет,

Ходит-бродит он молчком, уши серые торчком.

Воспитатель. Кто это, ребята?

Дети. Волк!

Волк. Здравствуйте ребята! Осень наступила, все животные к зиме готовятся, скучно в лесу стало.

Воспитатель. А хочешь, сейчас наши ребятки превратятся в зайчиков и поиграют с тобой?

Подвижная игра «Прятки».

Под весёлую музыку зайчики прыгают по залу, когда сменится музыка, зайчики должны спрятаться за елочку от волка, сгруппироваться и сидеть неподвижно.

Волк. Ой, спасибо ребята, позабавили, но, а мне к сожаленью пора возвращаться домой в лес. До свидания!

Дети. До свидания, волк!

Воспитатель. Да и нам пришла пора,
Идти дальше, детвора.

Воспитатель. Ой, ребята, посмотрите, какое болото появилось на нашем пути. Как же нам через него пройти? (ответы детей)

Дети перепрыгивают с кочки на кочку (резиновые коврики).

Воспитатель. Молодцы, никто не испугался! Посмотрите, какая красивая полянка. А нас здесь кто-то встречает.

Белка. Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Здравствуй, белочка. Что ты тут делаешь?

Белка. Скоро зима, надо запасы делать, грибы, орехи и шишки собирать. Вот только бельчата мои такие непоседы, боюсь их одних дома надолго оставлять.

Воспитатель. Не волнуйся белочка. Мы с ребятами тебе поможем.

Игровое упражнение «Собери и разбери орехи, грибы и шишки»

Под весёлую музыку все вместе собирают отдельно шишки, грибы и орехи, кладут их в разные корзинки.

Белка. Спасибо, ребята. Мне пора скакать к своим бельчатам.

Воспитатель. Славно вы повеселились,
Поиграли, порезвились,
А теперь пришла пора,
Возвращаться, детвора.

Дети шагают в обход по залу.

Воспитатель. Вот и закончилась наше путешествие. Мы с вами убедились, что мы все сильные, ловкие, смелые, умелые!



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.

**По утрам зарядку делай,
Будешь сильным, будешь смелым!**

«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.
- ❖ 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:

Витамин А:

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

Витамин В:

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С:

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д:

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный — надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней — лучше жить!

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А В С.
(Автор стихов Л.Зильберг)

Михалков Сергей

Владимирович

Про мимозу

Сергей Михалков
Про мимозу
Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трёх подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипячёною водой?
Это, верно, дряхлый дед

Ста четырнадцать лет?
Нет.
Кто, набив пирожным рот,
Говорит: - А где компот?
Дайте то,
Подайте это,
Сделайте наоборот!
Это, верно, инвалид
Говорит?
Нет.
Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,
Если снег полгода не был?
Может, он на полюс едет,
Где во льдах живут медведи?
Нет.
Хорошенько посмотрите
Это просто мальчик Витя,
Мамин Витя,
Папин Витя
Из квартиры номер шесть.
Это он лежит в кровати
С одеялами на вате,
Кроме плюшек и пирожных,
Ничего не хочет есть.
Почему?
А потому,
Что только он глаза откроет
Ставят градусник ему,

Обувают,
Одевают
И всегда, в любом часу,
Что попросит, то несут.
Если утром сладок сон
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон
Целый день в галошах он.
Почему?
А потому,
Что всё прощается ему,
И живёт он в новом доме,
Не готовый ни к чему.
Ни к тому, чтоб стать пилотом,
Быть отважным моряком,
Чтоб лежать за пулемётом,
Управлять грузовиком.
Он растёт, боясь мороза,
У папы с мамой на виду,
Как растение мимоза
В ботаническом саду

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

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть невымытое
- 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).

НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ

беседа первая.

Дорогие ребята! Скажите, что такое здоровье?

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи – грязнухи. **Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?**

Режим дня тоже прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда во время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ

Беседа вторая.

Воспитатель: Сегодня мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

Ответы детей: *(чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)*

Воспитатель: Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать. Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:...

Воспитатель: А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей: *(в больницу к врачу.)*

Воспитатель: - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку – есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

(сюрпризный момент – слышится плач куклы)

Воспитатель: - Ой, ребятки, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

(воспитатель вносит куклу Ксюшу с перевязанной щекой, жалеем куклу и выясняем, что случилось с Ксюшей).

- Оказывается, она была в гостях и там съела много сладкого, и у нее заболели зубы.

- Ксюша ты как раз вовремя пришла, мы сегодня учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим. Только с ребятами немножко отдохнем.

Физкультминутка:

Наши деточки устали,
И со стульчиков все стали,
Потянулись, потянулись,
Солнышку мы улыбнулись,
Вправо, влево наклонились
Быстро к речке мы спустились,
Льется чистая водица
Мы умеем сами мыться,
Зубную пасту мы берем
Крепко щеткой зубы трем.
Моем шею, моем уши,
Сами вытремся посуше.

Воспитатель: - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: - Много.

Воспитатель: - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Не есть слишком много сладостей.

2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому посмотри Ксюша, как надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

(показ действий воспитателем детям)

(показ действий детьми)

Воспитатель: - Ну, теперь нам совсем стало ясно, как беречь зубы. Но, кто же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты.

- Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку.

(показ воспитателем правильной чистки зубов)

- Сначала чистим передние зубы: снизу – вверх, сверху – вниз, затем боковые – с левой стороны, боковые – с правой стороны.

Воспитатель: *(обращение к кукле Ксюше)*

-Ксюша, ты запомнила, как правильно нужно ухаживать за зубами, чтобы зубы не болели.

Кукла Ксюша: - Да. Спасибо вам ребята. Теперь я буду беречь и охранять свои зубы.

1. Меньше буду, есть сладостей, больше овощей и фруктов.

2. После того как покушаю, обязательно буду полоскать рот.

3. И 2 раза в день утром и вечером буду чистить зубы.

Воспитатель: - Ребята, давайте Ксюше подарим зубную пасту и зубную щетку и пригласим ее на следующие занятия.

Сказка про Микроб-Микробыча.

Беседа третья.

Жил был зайчик, он ни слушался ни маму ни папу и никогда не мыл лапки. Мама и папа его очень ругали, а он все равно не мыл лапки. И они у него сильно заболели, зайчик не мог ими брать игрушки, одеваться, и даже держать ложку. Мама вызвала врача, врач посмотрел на лапки зайчика и покачал головой. Врач достал из своего чемоданчика лупу с большим увеличительным стеклом и посмотрел на лапки зайчика, он увидел, что там поселился злой и страшный Микроб-Микробыч. (Воспитатель показывает лупу (увеличительное стекло) и дети смотрят через него на свои ладошки, отмечая, как все увеличивается.) Он кусал лапки зайчика, зайчику было больно. Что же делать, спросила мама, как избавиться от этого страшного и опасного микроба. Есть одно очень хорошее средство...ЭТО - МЫЛО. Давайте покажем, как надо мыть ручки (дети показывают движениями: нужно намочить ручки, намылить хорошенько, чтобы на ручках появились перчатки, а потом хорошо смыть и вытереть).

Все болезни у ребят,
От микробов, говорят.
Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки с мылом мыть!

Зайка, скорее беги мыть лапки!

**Микроб — ужасно вредное животное:
Коварное и, главное, щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет — и спокойно там живет.
Залезет, шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Ты спросишь:
«Как туда он попадет?!»
- Ну конечно через рот!**

Для того чтобы в нашем организме не было микробов, нужно:

- Мыть чаще руки с мылом, а перед едой особенно тщательно;
- Мыть руки после игры с домашними животными;
- Вымыть овощи и фрукты перед едой;
- Соблюдать правила личной гигиены,
- Соблюдать порядок и чистоту в помещении.

ВИТАМИНЫ Я ЛЮБЛЮ

Беседа четвертая.

Витамины очень нужны для укрепления организма.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся 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).

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

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 виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

Ребята сегодня мы с вами узнали, что овощи и фрукты содержат витамины, которые очень нам нужны, чтобы быть здоровыми, сильными и красивыми

МЫ ДРУЖИМ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Беседа пятая.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее настроение. Мы все бодрые и здоровые.

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

**Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.**

Воспитатель привлекает детей к персонажу кукольного театра Мишке (за ширмой), который плачет. Дети подходят поближе к ширме, чтобы рассмотреть Мишку и расспросить его.

- Мишка, а почему ты такой грустный? У тебя что-то болит?

- Да, ребята, я заболел. У меня болят лапы, ушки, горло, глазки. У меня болит голова, и я сильно кашляю. Помогите мне, ребята! Вылечите меня!

Воспитатель: Мишенька, а что ты делал сегодня с утра?

- Спал. Я всегда сплю.

- Ну, нельзя же так! Сейчас мы тебя научим, как укреплять здоровье.

Для этого нужно каждый день по утрам делать зарядку, как делаем это мы. Посмотри на нас.

Каждый день по утрам делаем зарядку,
Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

« Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу,

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!»

- Спасибо, ребята. Теперь я тоже буду делать зарядку по утрам и стану бодрым и здоровым, как и вы! (Мишка уходит)

Воспитатель: ребята, мы каждый день слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, чем они отличаются.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые.

Спорт – это жизнь,
Это радость, здоровье
Разнообразные игры – раздолье!

И каждый физкультурник мечтает быть спортсменом. Для этого необходимо делать зарядку, как и мы, а еще выполнять упражнения на свежем воздухе.

Чтоб всегда здоровым быть
Нужно нам гулять ходить.
На природе отдыхать
Свежим воздухом дышать!

Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!

А сейчас нам пора в страну «Здоровье» (на прогулку). За мною становись!

Друг за другом мы шагаем
Прямо по дорожке,
Хорошенько поднимаем
Выше наши ножки.

Вот наши ножки привели нас на спортивную площадку. Здесь мы с вами сможем погулять и поиграть.

Проводятся подвижные игры: «Зайка серенький сидит», «Лохматый пёс», «У медведя во бору».

Реализация проекта через образовательные области.

Образовательная область «Физическое развитие».

Утренняя гимнастика «Здоровью скажем: «ДА!».

1. «Пропеллер».

И.П.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 — руки в стороны; 2 — перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 — в стороны; 4 — И.П., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1—4 — наклон вперед, переставлять вперед руки; 5—8 — то же, назад, вернуться в И.П.. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист».

И.П.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5—8 с) — И.П. — приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. «Маятник».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 — наклон вправо, сказать «тик»; 2 — наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги».

И.П.: О.С. руки за спиной. 1 — правую ногу на носок в сторону — И.П.; 2 — левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

Гимнастика пробуждения «Спортсмены».

Потягивание.

«Штангисты» И.п. — лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.

«Футболисты». И.п. — лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. — сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

«Велосипедисты». И.п. — лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. — лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше — парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Физическая культура.

Закреплять умение ходить в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, подлезании под дугу (Пензулаева, с.37, №19-20).

На прогулке: Учить лазать по гимнастической стенке, упражнять в беге с увертыванием (Фролов, с.31, №7).

Пальчиковые игры:

«У Зиночки в корзиночке»

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Наша Зина — молодец!

Дети делают ладошки
«корзинкой».
Сгибают пальчики, начиная с
большого.
Показывают большой палец.

«Спортсмены»

Чтоб болезней не бояться,
Надо спортом заниматься.


Играет в теннис —

теннисист,

Он спортсмен, а не артист.

В футбол играет —

футболист,

В ХОККЕЙ  играет —

хоккеист,

В волейбол — волейболист,

В баскетбол — баскетболист.

Поднимают руки к плечам,

вверх, к плечам, в стороны.

Сгибают пальцы в

кулачок, начиная с мизинца.

Здоровье.

Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения. Объяснить, что здоровье - это ценность жизни, необходимо заботиться не только о своем здоровье, но и здоровье окружающих. Формировать представления детей о зависимости здоровья от

двигательной активности и закаливания, а также сознательный отказ от вредных привычек.

Образовательная область «Познавательное развитие».

Сенсорное развитие.

«Четвертый лишний» - развивать внимание, мышление.

ФКЦМ, расширение кругозора.

Помочь осознать детям важные компоненты ЗОЖ - солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Познакомить детей с зубной щеткой, научить правильно держать ее и хранить. Показать приемы чистки зубов.

Дать детям элементарное представление об инфекционных болезнях и их возбудителях.

Рассказать детям о пользе витаминов, их значении для здоровья человека. Объяснить, как витамины влияют на организм человека. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной (Приложение №6).

Ознакомление с природой.

Продолжать наблюдать за сезонными изменениями в природе. Обратить внимание на деревья, растущие на территории детского сада, отметить их характерные признаки. Учить узнавать деревья по листьям.

Расширять представление о домашних животных. Обсудить, как человек готовит их к зиме.

Познавательно-исследовательская деятельность.

«Волшебная водица» - закрепить с детьми свойства воды: прозрачность, льется, без запаха; выявить, что вода имеет вес, принимает форму сосуда, в который налита.

ФЭМП.

«Число 3» - познакомить с образованием числа 3 и соответствующей цифрой; учить называть числительные от 1 до 3; считать и раскладывать предметы правой рукой слева направо; упражнять в ориентировке в пространстве (Новикова, с.15, №5).

Дидактическая игра.

Смотреть приложение № 2.

Образовательная область «Речевое развитие».

Коммуникация.

«Все профессии нужны, все профессии важны» - вовлекать детей в общий разговор, побуждать высказываться на темы из личного опыта. Закрепить знания о профессии врача. Уточнять и расширять словарный запас по теме.

Речевые игры.

Д/и «В кругу с мячом»

Цель: Развивать фонематический слух детей, умение подбирать слова схожие по звучанию.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие».

Труд.

Приучать детей к дежурству по столовой. Учить последовательно выполнять трудовые действия. Воспитывать стремление помочь взрослому. Следить за культурой поведения за столом.

Продолжать учить детей убирать игрушки на своё место. Воспитывать бережливость.

Безопасность.

Продолжать формирование основ безопасного поведения дошкольников на улице дома. Знакомить детей с правилами личной безопасности; формировать чувство самосохранения.

Социализация.

Учить детей договариваться, планировать свою деятельность, распределять обязанности. Подводить к самостоятельному созданию игровых замыслов. Развивать детскую фантазию, учить сочинять и разыгрывать небольшие истории.

Сюжетно-ролевая игра.

«На приеме у врача» - продолжать формирование представлений о профессии врача.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».

Художественное творчество.

Рисование «Девочка чумазая» - учить рисовать цветными карандашами с определенной силой нажима, развивать моторику рук, координацию движений. Формировать элементарные представления о личной гигиене.

Аппликация «Полезные продукты» - способствовать формированию представлений детей о пользе и вреде еды для организма. Учить пользоваться ножницами, аккуратно вырезать и приклеивать нужные картинки. Воспитывать чувство коллективизма.

Аппликация «Полотенце для щенка» - учить составлять узоры из геометрических фигур. Развивать эстетическое восприятие, закреплять навыки пользования кистью и клеем.

Чтение художественной литературы.

Чтение: А. Барто «Девочка чумазя», С. Семёнов «Как стать неболейкой», С. Михалков «Про мимозу», «Сказка о зубной щётке», загадки, потешки о предметах личной гигиены, заучивание наизусть стихи про витамины (см. приложение №5).

Индивидуальная работа.

ФЭМП: формировать умение соотносить цифры 1, 2, 3 с количеством предметов, учить согласовывать числительное с существительным в роде, числе и падеже. Учить выстраивать ряд из четырех предметов в убывающем и возрастающем порядке (Эля, Денис, Саша, Ваня, Настя, Артем).

Коммуникация: развивать связную речь, навыки диалогического общения со сверстниками и взрослыми. Побуждать высказываться на темы из личного опыта. Учить проговаривать скороговорки (Ваня С., Настя Б., Матвей, Вероника С., Женя).

Изодеятельность: развивать интерес к различным видам изобразительной деятельности; совершенствование умений в рисовании, лепке, аппликации. Воспитывать умения взаимодействовать со сверстниками при создании коллективных работ.

Взаимодействие с родителями.

Провести анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье». Попросить родителей найти картинки, иллюстрации по теме проекта. Привлечь к участию в выставке творческих работ «Мое здоровье» и спортивном мероприятии «Мы здоровье сэкономим». Попросить изготовить нетрадиционное оборудование для спортивного уголка.

Развлечение.

Спортивно-развлекательное мероприятие «Осеннее приключение».