

## **Проект «Мы за здоровый образ жизни» в старшей группе 14 МБДОУ «Детский сад №245»**

### **Актуальность**

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Проект направлен на расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни, на осмысление детьми старшего дошкольного возраста необходимости беречь здоровье.

### **Паспорт проекта**

**Тип проекта – оздоровительно – развивающий**

**По характеру контактов – внутри ДОО**

**По количеству участников – дети, родители, воспитатели групп, медицинский работник, инструктор физической культуры.**

**По продолжительности – долгосрочный**

**Направление – физическая культура**

### **Цель проекта**

Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование представлений о здоровом образе жизни, расширение знаний о сохранении здоровья.

### **Задачи проекта**

Формировать у детей и родителей навыки здорового образа жизни.

Заинтересовать детей в выборе поведения и поступков, приносящих пользу здоровью через беседы и игровую деятельность;

Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физкультуры.

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни у всех участников проекта

### **Ожидаемые результаты**

Дети приобретут:

Представление о своем теле и организме;

Повысится интерес детей к оздоровлению собственного организма;

Появится умение у детей определять свое состояние и ощущение;

Сформируются навыки ведения здорового образа жизни

## **Сотрудничество с родителями**

Папка-передвижка «Витамины и микроэлементы»,

Консультации: «Значение режима в воспитании детей», «Физическое развитие ребенка в семье»

Буклет: «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз»

Оформление семейных фотоальбомов, выставка рисунков родители + дети: «Моя семья за здоровый образ жизни».

## **Этапы работы над проектом**

Задачи 1 этапа

Реализация проекта

Деятельность педагога

Деятельность детей

Погружение в проект

Пополнение РППС (подбор методического (картотеки, плакаты) и дидактического, спортивного, игрового материалов, оборудования).

Совместно с родителями подбираем литературу, организует РППС

Консультации для родителей: «Значение режима в воспитании детей», «Физическое развитие ребенка в семье»

Вхождение в проблему, принятие задач.

Учатся самостоятельно задавать вопросы и отвечать на них.

Задачи 2 этапа

Реализация проекта

Практический

1 неделя: «Как устроен человек?»

Цель недели: Закрепление знаний детей о том, как устроено тело человека.

Уточнение знаний детьми о важности разных органов чувств и частей тела человека, как поддерживать здоровье органов.

**ЗАНЯТИЯ:**

П.Р. «Органы чувств»

Задачи: Дать детям представления о том, что глаза, нос, язык, уши являются органами чувств человека; познакомить с их строением; привести к пониманию, что их необходимо беречь. Развитие и активизация словаря, памяти.

Материал: Четыре конверта с разрезными картинками; зеркала по количеству детей; предметы для игры и иллюстрации, ширма; рисунки и макеты глаза, нос, язык, уши.

В ходе занятия проводится гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Ход ООД

1. - Ребята, доктора из страны "Здоровячок" просили познакомить вас с помощниками человека. Сегодня мы с вами будем играть, и узнавать, какие же у человека есть помощники. Такие помощники есть у каждого из вас. Кто они?

- Посмотрите, в коробочке лежат: (цветы). Да, это цветы, но как вы узнали, с помощью чего? (ГЛАЗА)

Игра: "Какой" (узнают предмет с открытыми и закрытыми глазами, описывают их). Как нужно заботиться о глазах?

- Ребята, видеть глазами, означает пользоваться зрением. Что мы можем благодаря зрению? (ответы детей)

- Конечно, благодаря зрению мы можем видеть все, что есть вокруг нас, различать и узнавать предметы, отмечать их качества и любоваться красотой природы во все времена года. Гимнастика для глаз.

Здесь за ширмой есть предметы. Угадайте, какие это предметы.

Игра: «Угадай на звук». Но как вы узнали, с помощью чего? (УШИ) Как нужно заботиться о них?

Что ещё помогает нам обследовать предметы? На столах у вас коробочки, угадайте, что в них, не заглядывая в них (нюхают). Но как вы узнали, с помощью чего? (НОС) Как нужно заботиться о нём? Дыхательная гимнастика.

Игра: «Угадай на вкус». Но как вы узнали, с помощью чего? (ЯЗЫК) Как нужно заботиться о нём?

- Ребята, мы с вами узнали, что помощниками человека являются: глаза, нос, уши, язык.

Давайте посмотрим, как наши помощники устроены.

Игра "Полезно - вредно". Я буду спрашивать, а вы давать ответ, говоря: "Это вредно, или это полезно".

Итог. - Молодцы, ребята! Не забывайте, помните - наши помощники драгоценные для нас, и мы просто обязаны беречь их. Никто не позаботится о них лучше, чем вы сами. "Если их я сберегу, сам себе я помогу, я здоровье сберегу!"

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:**

Беседы: «Я и моё тело» (Дать ребенку знание о себе, о своем теле, росте и весе). «Наши помощники», Откуда берутся болезни?, «Предметы, опасные для жизни», «Здоровье и болезнь» (Как заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.), «Чистим зубы правильно», «Наши помощники – органы чувств».

Измерение роста и веса детей.

Дыхательная гимнастика: «Осенний листопад», «Задуй ватку в ворота», «Лодочки»

Гимнастика для глаз

Самомассаж «Лепим лицо»

Рассматривание плаката «Строение тела человека»

Презентация: «Как устроен человек? »

Проблемная ситуация «Окажи первую помощь в случае... »

Ч.Х.Л.: «Знай своё тело» Р. Корман, «Энциклопедия здоровья в сказках и рассказах» Г. Горн

Сюжетно-ролевая игра «Больница»

Дидактическая игра «Узнай по описанию», «Да-нет»

2 неделя: «Мойдодыр»

Цель недели: формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробы и вирусы).

ЗАНЯТИЯ:

П.Р. Что такое здоровье?

Цель: Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы.

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.) Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться.

Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.) Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Беседа: «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?

– Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит.

Приезжайте же скорее,

Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского?

Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор.

Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями. Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что значит «маленький», и биос – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «покрупнее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир сыр. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

*Но*, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

– Как возбудители болезней попадают в наш организм? (Ответы детей.) Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров. Большинство инфекций, например вирус гриппа, передаются по воздуху. Вирусы находятся в капельках воды, выдыхаемых вместе с воздухом.

#### ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:

Беседы: «Микробы и вирусы», «Правила гигиены», «Как ухаживать за своим телом?», «Чтоб кусался зубок» (Познакомить детей со строением зубов, способами ухода за ними), «Предметы личной гигиены», «Зачем нужно мыть руки».

Беседа по плакатам: «Личная гигиена»

Д/и: «Предметы личной гигиены», «Небылицы от Незнайки», «Да-нет», «Хорошо-плохо»

Пальчиковая гимнастик: «Моем руки чисто-чисто»

Ч.Х.Л. «Девочка чумазная» А. Барто, К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Вредные советы» Г. Остер, «Микробы и мыло» Л. Либерман, отгадывание загадок.

Игра-эстафета: «Собери мусор»

3 неделя: «Здоровое питание. Витамины»

Цель недели: расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.

ЗАНЯТИЯ:

П.Р. Полезная и вредная пища.

*Цель:* Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

*Ход:* Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

Воспитатель:

- Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Д/и: «Полезная и вредная еда», «Да-Нет»

Каша - вкусная еда

Это нам полезно? (*да*)

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? (*да*)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (*нет*)

Щи отменная еда

Это нам полезно? (*да*)

Мухоморный суп всегда-  
Это нам полезно? *(нет)*  
Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно? *(да)*  
Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки *(нет)*  
Овощей растет гряда  
Овощи полезны? *(да)*  
Сок, компотик иногда  
Нам полезны, дети? *(да)*  
Съесть мешок большой конфет  
Это вредно, дети? *(да)*  
Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы? *(да)*

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

#### ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:

Беседа Таблетки растут на грядке

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы.

Проводится инсценировка с участием Феечки и Витаминки. У Феечки завязано горло, у Витаминки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Витаминка спрашивает Фею, почему она грустная. Та отвечает, что у него болит голова и ей очень плохо, хочется полежать.

Витаминка спрашивает Фею, куда она идет. Феечка отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Витаминка учит Фею, как нужно правильно поступить: «Если ты заболела, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Феечка, скорее всего, просто неправильно питалась и поэтому ослабла. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питалась в последнее время». Фея признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Феечке, что она делала неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Витаминки корзинку и интересуются, что в ней. Витаминка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими. Витаминка предлагает Фее и детям рассмотреть то, что она принесла. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Витаминка объясняет Фее и детям,

почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Витаминка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Витаминка передает овощи Фее – пусть она ест витамины и будет здоровой. Феечка благодарит Витаминку, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека

Беседы: «Витамины и полезные продукты» (рассказать о пользе витаминов и их значении для

здоровья человека), «Правильное питание»

Ч.Х.Л. «Полезные продукты» Л. Зельбург, М. Безруких «Разговор о правильном питании»

П/и - «Витаминная семья»

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Сюжетно-ролевая игра «Повара. Здоровое питание»

4 неделя «Физкульт-ура! »

Цель недели: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию.

ЗАНЯТИЯ:

Интегрированное П.Р. + Ф.Р. Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.

*Цели:* Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход ООД.

Воспитатель:

- Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего?

Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?

Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы.

Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды.

Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.



## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:

Беседы: Что означает выражение «будь здоров без докторов»? «Физкультура и здоровье», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Рассказ воспитанников, занимающихся в спортивных секциях «Гимнастика», «Спортивная борьба»

Игры на дыхание: «Птички-бабочки»:

Задача: укрепить мышцы губ, развить направленную воздушную струю.

Оборудование: фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

Описание. «Птичек» («бабочек») сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

«Лети, самолетик!»

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетики, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

«Задуй ватку в "ворота"»

Задача: выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

Игровые упражнения: «Попади в цель», «Школа мяча», «Придумай упражнение»

Д/и: «Собери спортсмена», «Что лишнее?», «Спортивное лото», «Угадай вид спорта»

П/и в группе и на прогулке:

«Хитрый лис»

Цель: Воспитывать быстроту и ловкость

Ход: Играющие, стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим –

хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит : «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра возобновляется.

«Пустое место»

Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве и скорости бега.

Ход игры: Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу

И в окошки я гляжу,  
К одному я подойду  
И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился, и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает :«Зачем пришел?». Водящий отвечает :«Бежим на перегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Самостоятельная двигательная деятельность с атрибутами

Лепка: «Мы делаем зарядку» (коллективная работа)

Индивидуальная работа: «Прыжки на одной и двух ногах», «Броски и ловля мяча», «Прыжки в длину, в высоту, из обруча в обруч», «Метание в цель, вдаль», «Пройди по бревну», «С кочки на кочку», «Перебрасывание и ловля мяча двумя руками», «Брось дальше».

5 неделя: «Мы за ЗОЖ»

Цель недели: формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться

быть здоровыми и вести здоровый образ жизни; прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

ЗАНЯТИЕ.

Ф.Р. ИТОГ ПРОЕКТА: Спортивный досуг «Азбука здоровья»

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ:

Встреча с медицинским работником детского сада: «Как сохранить здоровье?» (Беседа о здоровье, о чистоте, о физкультуре). Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций

Д/и: «Путешествие в страну здоровья»

Ч.Х.Л.: «Заботимся о здоровье» С. Козлов,

Беседа: «Как вырасти здоровым и сильным?» (по плакату коллажу вспоминают, что узнали ранее и рассказывают о том, что помогает вырасти здоровым и сильным)

Рассматривание семейных фотоальбомов: «Мы за здоровый образ жизни» (презентация детьми). Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов.

Задачи этапа

Реализация проекта

Деятельность

педагога

Деятельность детей

### 3 Заключительный

Оформление семейных фотоальбомов, выставка рисунков родители + дети: «Моя семья за здоровый образ жизни».

Коллаж «Слагаемые ЗОЖ» (оформление газеты по каждой недели)

Спортивный досуг «Азбука здоровья»

Обобщает полученные результаты.

### Подведение итогов

Демонстрируют:

Знания о здоровом образе жизни.

Умение работать в команде на общий результат.

Таблица дополнительных материалов.

№	Организованная образовательная деятельность	Организованная деятельность в режимных моментах	Самостоятельная деятельность детей в условиях развивающей среды	Взаимодействие с родителями
1 нед	Тема: «Ценности здорового образа жизни». НОД: «Помоги Буратино сберечь здоровье» - формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья; на основе ситуационных моментов учить	Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Экскурсия в медицинский кабинет. Игровая ситуация: «Помоги Мишке статью	Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье, о том, как люди занимаются спортом, какие виды спорта существуют. Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье: продолжать знакомить детей с понятием «Здоровый образ жизни».	Анкетирование родителей с целью выявления потребности в оздоровлении детей. Консультации для родителей  (папки-передвижки, индивидуальная беседа) «Рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей»

	<p>делать выводы о безопасности жизнедеятельности .</p> <p>Игра-путешествие в «Комнату снов», знакомство с куклой-хозяйкой Сплюшкой – беседа о том для чего нужен сон, когда нужно спать.</p>	<p>здоровым» - создавать привычку к режиму, помочь ему осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Чтение художественной литературы: Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр», Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей», пословицы о здоровье.</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница». Подвижные игры (см. прил. «Подвижные игры»).</p>	
2 нед	<p>Тема: «Закаливание». НОД: «Для чего нужно закаливаться?» НОД «Игры и упражнения с водой», «Игры с песком» - положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта. Прогулка «Поиск сокровищ» - привлечение детей к оптимальной двигательной активности. Оздоровительно-игровой час - развивать</p>	<p>Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье». Образовательная ситуация: «Как мяч укрепляет». Рисование: «На зарядку становись». Дыхательная гимнастика: «Гимнастика маленьких волшебников» - способствовать расслаблению</p>	<p>Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Поездка на природу». Рассматривание иллюстраций какие виды закаливания бывают. Подвижные игры (см. прил.). Игра «Босоножье» - повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. (Дорожки здоровья).</p>	<p>Консультация для родителей детей», «Сезонные виды деятельности». Консультация: «Играем вместе с детьми». Просмотр м/ф «Незнайка и его друзья».</p>

	<p>двигательную активность, формировать культуру движений, способствовать повышению эмоционального тонуса, укрепления здоровья.</p>	<p>мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Аутотренинг - релаксация для детей «Этюды для души» - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.</p>		
3 нед	<p>Тема: «Витамины и здоровый организм». НОД: Беседа «Витамины и полезные продукты» - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Опытно-исследовательская деятельность – определение продуктов на вкус. Рисование: «В нашем саду растут витамины».</p>	<p>Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Беседа: «О здоровой пище», «Полезное – не полезное». Театрализация: «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке». Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Приятного аппетита», М. Безруких «Разговор о правильном питании», К. Чуковский «Мойдодыр», В.В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», Ю. Тувим «Овощи», загадки об овощах и фруктах, К. Чуковский «Федорино горе», Л. Зильберг «Полезные продукты», поговорки о питании.</p>	<p>Д/и: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови овощи», «Угадай на вкус», «Назови правильно». Сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов», «Аптека». Подвижные игры (см. прил.).</p>	<p>Консультации: «Что я знаю о витаминах». Экскурсия в продовольственный магазин с целью знакомства с профессией продавца, закрепить умение узнавать внешнему виду и названию. Посетить кухню, во время приготовления еды. Узнать из каких продуктов готовится, что в них полезного, а что вредно.</p>

4 нед	<p>Тема: «Личная гигиена».</p> <p>НОД: «Чтобы быть здоровым» - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.</p> <p>Образовательная ситуация «Отведём Карлсона к врачу». (Пришел в гости Карлсон, который очень любит сладкое. У него забинтована щека - болит зуб. Карлсон просит варенья, тогда всё пройдёт – установление связей: К. не чистит зубы, они заболели, а когда болят надо идти к врачу).</p> <p>НОД: Составление рассказа о том из чего состоит здоровье (для того, чтобы дома нарисовать рисунок).</p> <p>Лепка «Раз, два, три, спортивная фигура замри».</p>	<p>Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»).</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна.</p> <p>Беседа: «Чистота и здоровье».</p> <p>Театрализация: «Мойдодыр».</p> <p>Игра-импровизация «Доктор Айболит» - формирование навыков личной гигиены, развитие творческого воображения.</p> <p>Чтение стихотворений о спорте, физкультуре.</p> <p>Чтение художественной литературы: Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка Чумазяя», Э. Мошковской «Дедушка и мальчик» - знакомимся со словами осанка, сутулая, сгорбленная спина, позвоночник и с приемами и упражнениями на формирование правильной осанки, потешки «Водичка, водичка», «Расти, коса, до пояса».</p>	<p>Д/и: «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные прически», «Вымоем куклу», «Правила гигиены», «Наши помощники», «Что любят наши зубки?».</p> <p>Игры-соревнования: «Попади в цель», «Кто быстрее», «Самый ловкий».</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Космонавты», включающая в себя подвижную игру «Космонавты», «Парикмахерская», «Детский доктор».</p>	<p>Рисование «Азбука здоровья» - какие есть составляющие у здоровья. Разработать вместе с детьми «Правила Чистюли».</p> <p>Познакомить детей с энциклопедией «Моя первая книга о человеке».</p>
5 нед	<p>Тема: «Спорт».</p> <p>Беседа на тему: «Как спорт влияет</p>	<p>Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы</p>	<p>Рассматривание энциклопедии о строении человека.</p>	<p>Рисунки на спортивную тему: «Мы любим спорт».</p> <p>Организовать семейную</p>

<p>на здоровье».</p> <p>НОД: «Зимние виды спорта» - расширение представлений о том, какие виды спорта есть зимой.</p> <p>НОД: «Тело человека» - уточнить, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств.</p> <p>Опытно-исследовательская деятельность – определение частоты сердечных сокращений до и после бега; определение роли отдельных органов: пройти с закрытыми глазами, послушать, зажав уши, попрыгать, побегать не сгибая коленей, взять предмет одной рукой с зажатыми в кулачки пальцами.</p>	<p>утренней гимнастики»).</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна.</p> <p>Беседа «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна тренировка».</p> <p>Игровая ситуация – это письма от «Здоровяка», дети решают (сравнивают, анализируют) по содержанию письма, кого можно назвать здоровым, крепким и красивым, и делают вывод, что распорядок дня (режим) и его выполнение помогает быть такими.</p> <p>Чтение художественной литературы: <a href="#">Г. П. Шалаева</a> «Большая книга о спорте». С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саксонская «Где мой пальчик!?», Е. Пермяк «Про нос и язык», С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра», загадки, К.И. Чуковский «Жил на свете человек», обсуждение «Как не попасть в скрюченный город».</p> <p>Д/и – «Запомни движение»,</p>	<p>Рассматривание фотографий и иллюстраций детей разного возраста, обращая внимание на изменение их роста, для того чтобы придти к выводу: чтобы вырасти большим и крепким, сильным и здоровым, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра: «Поликлиника»: сюжет «На приеме у врача».</p> <p>Подвижная игра (см. прил.).</p> <p>Загадывание загадок о спорте и физкультуре.</p> <p>Игры на фланелеграфе: Одеваем кукол на прогулку (по сезону), в гости, на работу и пр.</p>	<p>фотовыставку «Спорт в нашей фотографии»).</p> <p>Консультация: «Спортивный уголок ребенка дома», «Прогулки с детьми в природу».</p> <p>Рисование эмблемы: «Здоровый образ жизни».</p>
---	---	--	--

		«Посылка от обезьянки», «Определение на ощупь», «Кто быстрее оденет шапку» (кто-то двумя руками, кто-то одной), «Определи по звуку, запаху».		
6 нед	<p>Тема: «Эмоции»; Подведение итогов проекта. НОД: «Мир чувств и эмоций» - формирование представления детей о мире чувств и эмоций, умение выразить и проявить свои эмоции, учитывая чувства других людей. Досуг «Быть здоровым – здорово!» - формирование двигательной активности детей, закрепление таких качеств, как ловкость и гибкость; укрепление физического здоровья дошкольников; воспитание коллективизма и доброты.</p>	<p>Утренняя гимнастика (см. прил. «Комплексы утренней гимнастики»). Бодрящая гимнастика после сна. Обыгрывание ситуаций, которые вызывают радость; которые вызывают волнение. Что такое «Плохое настроение»? Плохое настроение не должно ранить близких тебе людей. Рисование своего настроения, создавая цветовой фон. Психогимнастика (см. приложения). Игровая ситуация: «Безопасный спорт»: уточнять правила поведения при занятии физкультурой, выполнении спортивных упражнений, подвижных игр. Чтение греческих мифов, стихов и прозы о спорте.</p>	<p>Игры с зеркалом (какая эмоция у меня лучше получается). Игры на развитие ручной ловкости: «Мотальщики»; «Кто скорей дойдёт до верха», «Верёвочка». Настольно-печатные игры «Театр настроения». Игры по типу «Море волнуется...» (веселая, грустная фигура). Подвижные игры (см. прил.). Конструирование: стадион для проведения состязаний. Свободная игровая деятельность в спортивном уголке.</p>	<p>Сочинение рассказа «Как грусть и радость ходили друг к другу в гости». Придумывание списка «Самые полезные рецепты хорошего настроения». Участие в спортивном мероприятии.</p>