

**Проект по теме:
«Азбука здоровья»
Средняя группа**



Цель проекта:

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.

Задачи:

- Развивать интерес к физической культуре;
- Формировать представление детей о здоровье и здоровом питании;
- Обогащать знания детей о витаминах и продуктах питания, и их полезных свойствах;
- Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни;
- Воспитывать у ребёнка мотивы самосохранения, привычки думать и заботиться о своём здоровье.



Возраст участников: дошкольники 4-5 лет.
Продолжительность проекта: неделя
Основные формы реализации проекта:
беседы, детское творчество, игры, работа
с родителями.



Планируемые результаты:

- Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;
- Сформированность гигиенической культуры;
- Улучшение соматических показателей здоровья;
- Наличие потребности в ЗОЖ и возможностей его обеспечения.



Подготовительный этап:

- Составление плана работы;
- Подбор материала и оборудования для занятий, игр;
- Оформление папок-передвижек для родителей по тематике проекта;
- Подбор литературы.



Практический этап

Понедельник

Тема дня: «Я такой»

Цели: дать детям представление о себе: о своем теле, здоровье, безопасности и эмоциях.

Рассматривание иллюстраций «Это я».

Беседа «Я и моё тело».

Дыхательная гимнастика «Вырасту большой».

Ситуативный разговор «Для чего нужны зубы и как за ними ухаживать».

Дидактическая игра «Подбери одежду».

Чтение художественной литературы К. Чуковский «Айболит».

Сюжетно-ролевая игра «Больница».





Вторник

Тема дня: «Мойдодыр»

Цели: формирование представлений о правилах личной гигиены, дать детям элементарные представления о микробах и вирусах

Беседа : «Микробы и вирусы».

Рассматривание иллюстраций.

Разучивание потешек, отгадывание загадок.

Чтение художественной литературы «Девочка чумазая»,
«Мойдодыр».

Продуктивная деятельность - рисование «Микробы».

Ситуативный разговор «Почему нужно мыть руки?».

Игровая ситуация «Кукла Маша испачкалась. Как ей помочь?».

Д/и «Разложим мыло в мыльницы» (подобрать по форме).

С/р игра «Дочки- матери».







Среда

Тема дня:

«Мы со спортом крепко дружим»

Цель: обогащать знания детей о видах спорта; дать представление о пользе занятий спортом.

Отгадывание загадок про спорт.

Беседа «Почему нужно много двигаться?» (чем полезны зарядка, занятия спортом, игры на свежем воздухе).

Рассматривание альбома о видах спорта.

Подвижная игра: «Мы весёлые ребята».

Раскрашивание раскрасок «Виды спорта».

Спортивное развлечение «Мы ловкие и смелые!».





Четверг

Тема дня: «Здоровое питание. Витамины»

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

Беседы: «Где живёт витаминка?»,
«Полезная и вредная еда».

Дыхательная гимнастика «Каша кипит».

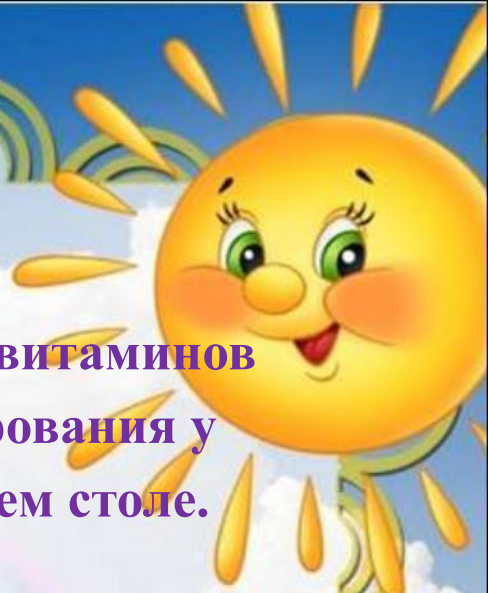
Пальчиковая гимнастика «Ёжик».

Д/и «Во саду ли в огороде».

Игра «Разложи овощи и фрукты в корзины».

Продуктивная деятельность – лепка «Фрукты».

С/р игра «Овощной магазин».



*Ёж, ёж, где живешь?
Я живу в густом лесу!
Ёж, ёж, что несешь?
В норку яблочки несу!
Буду яблочки делить!
Своих деточек кормить!*



Пятница

Тема: «Если хочешь быть здоров»

Цель: формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его.

Утренняя гимнастика.

Беседа «Если хочешь быть здоров».

Беседа о своём теле, обучение самомассажу.

Подвижные игры на улице.

Гимнастика после сна.

Ходьба по «тропе здоровья».

Продукт проекта – выставка рисунков-плакатов в рамках проекта «Азбука здоровья»: «Девочка чумазая», «Зубная щетка - лучший друг всех зубов», «Магазин расчесок», «Правила, которые мы не будем забывать».







*«Самолёты
летят...»*



Заключительный этап Выставка рисунков-плакатов в рамках проекта «Азбука здоровья»



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Расскажи Витамин А
Как полезен и дружен!
И морковь и желтки,
В печени и яичках в салате,
Сыры творог — и подорожник,
Будешь им бы божьим кореньем!
Утром пьем сок апельсиновый,
Лук и чеснок полезно есть,
Кто любит морковь — старик,
Тот имеет здоровый вид!

В витамин

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, творог и кефир,
Прожарен, жарен, варен —
Вот для Вас секрет успеха!
И в орехе масле и в масле,
И в масле и в орехе!
Очень важно соблюдать
Систему правильного питания,
Черный хлеб полезно есть,
И не жалеть по утрам!

ВИТАМИН С

Зеленому ты сорванцу,
В морозе лане кудряву,
И в сахарном в сахару,
В яблоке жуй и в луке,
И в травах и в ореховом,
В лимонике и в апельсиновом,
Для здоровья и здоровья,
Употребляй витамин С,
Он и луну съест и лиску,
Очень и очень полезен он!

D витамин

И — витамин Д!
Вит. Дурно, ноободен!
Кто морскую рыбу ест,
Вит. Дурно и в твороге!
Если рыбий жир пьешь,
Сколько тебе по бумажке!
Есть в яиче и в масле,
В масле в яиче и в масле!

Режим



Быть здоровым, быстрым,
ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом





Спасибо за внимание!

