

**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».

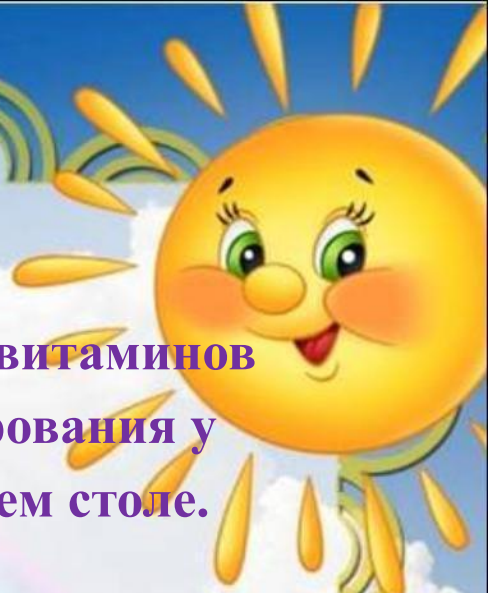
Пальчиковая гимнастика «Ёжик».

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**

Расскажите Вам все про нас  
Как полезны и дружны!  
И морковь и желтки,  
В печени и яичках в салатах,  
Сыры, творог — и подорожник,  
Будем мы бы бодры и здоровы!  
Утром пьем сок, едим салат,  
Луга бродим и делаем зарядку,  
Каждый знает, как здорово,  
Что такое витамин А!

**ВИТАМИН В**

Рыба, хлеб, яйца и сыр,  
Молоко, творог и сметана,  
Прожарен, жарен, варен,  
Все для Вас скормим полезны!  
И в орехах есть и в крупе,  
И в мясе, и в печени!  
Очень важно соблюдать  
Систему правильного питания,  
Черный хлеб, витамин В,  
И не жалеть по утрам!

**ВИТАМИН С**

Зеленому нам сорбителю  
В морозе даже полезно,  
И в салатах, и в капусте,  
В яблоках, жидкий и в лимоне,  
И в травах и в чернике,  
В клубнике и в малине!  
Для здоровья и здоровья  
Употреблять полезно,  
Ну и фрукты съешьте много,  
Очень и очень полезно!

**ВИТАМИН D**

И — витамин D полезен,  
Вит. D очень полезен!  
Кто морскую рыбу ест,  
Вит. D имеет из рыбы!  
Если рыбий жир пьете,  
Сколько пользы вам будет!  
Есть в яиче и в масле,  
В масле, в сыре, 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!**

