

**Проект на тему : «Если хочешь
быть
здоров».**



**Воспитателя Зайцевой Татьяны
Николаевны
МБОУ ЦО № 2**

Тип проекта: познавательно-практический

*Продолжительность проекта:
кратко – срочный (с 3.10.2016-7.10.2016)*

*Предмет исследования:
мероприятия в группе*

Возраст детей : 5-6 лет

Цель проекта: Формировать потребность в здоровом образе жизни, позволяющем сознательно относиться к своему здоровью.

Задачи проекта:

1. Приобщение детей к ценностям здорового образа жизни.
2. Закрепление знаний детей о культуре гигиены.
3. Расширение знаний дошкольников о наличии витаминов во фруктах и овощах; создание условий для формирования у детей представлений о полезных продуктах на нашем столе.

Предполагаемый результат:

1. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению.
2. У детей будет сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни.

Этапы работы:

1. Подготовительный. Подбор художественной литературы (сказки, стихи, загадки, считалки, пальчиковые игры, потешки). Разработаны вопросы для детей: «Что значит быть здоровым и что для этого надо делать?», «Для чего человеку нужны здоровые зубы и как правильно их чистить? », « Для чего надо заниматься спортом?», «Почему надо спать днем?».

2. Познавательно- практический.

Перспективное планирование по областям

Образовательная область «Познавательное развитие»:

Дид. игры: «Полезные и вредные продукты» , «Вершки-корешки», «Вредно-полезно», «Лишний продукт».

Дид. упражнение «Научим Мишутку намыливать руки».

Просмотр м. ф. «Неумойка».

Беседы на темы: «Что значит быть здоровым и что для этого надо делать?», «Для чего человеку нужны здоровые зубы и как правильно их чистить? », « Для чего надо заниматься спортом?». Ситуативный разговор «Вредные и полезные продукты», «Где живут витамины?».

Образовательная область «Физическое развитие»:
Подвижные игры: «Овощи и фрукты», «Кто быстрее»,
«Съедобное не съедобное», физкультминутки

Образовательная область «Речевое развитие»:

Дид. игра «Ты загадай, а мы отгадаем»,

К.Чуковский «Мойдодыр»

А. Барто «Девочка чумазая»

Р.н.сказка «Неумойка»

Н.Н. Носов "Мишкина каша"

Д. Хармс.«Что мы заготавливаем на зиму»

Предметно-развивающая среда:

1. Спортивный инвентарь.
2. Предметы личной гигиены.
3. Художественная литература.
4. Иллюстрации по теме.



Итоговое мероприятие:

Викторина «Если хочешь быть здоров»

Цель: расширять знания дошкольников о пользе фруктов и овощей, о культуре гигиены, приобщать детей к здоровому образу жизни.



ЧИСТОТА ТЕЛА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



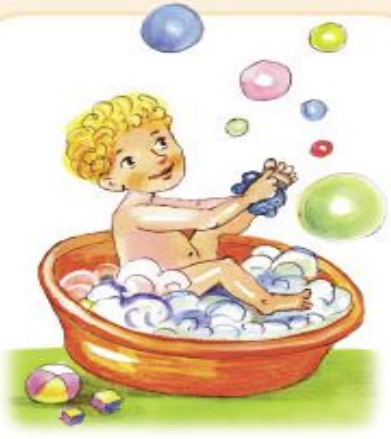
Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Моясь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.

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



ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
твои зубы.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранить
остатки пищи во рту.

10

Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир или бутерброд,
Кто мудр, тот будет
полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Лень,
И помни о зубах весь день!
(Р. Куликова)

Чтобы зубы были здоровы,
НЕЛЬЗЯ:

ковырять иголкой, грызть орехи,
откусывать нитки, держать гвозди,
открывать пробки.





Делаем зарядку

Каждый день мы всегда
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.
Пусть не всё хорошо
Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.
(З. Петрова)



Если хочешь стать
умелым,
Быстрым,
сильным,
Ловким, смелым.
Физкультурой
занимайся,
Никогда не
унывай,
В ногу весело
шагай.



Солнце весело
светило,
И улыбки золотило...
Дети бегали,
резвились,
И немного
утомились,
Чтоб здоровье
сохранять,
Надо каждый день
гулять.

Овощи и фрукты

полезные продукты



Чтобы быть всегда
здоровым,
Надо кушать
помидоры,
Фрукты, овощи,
лимоны,
Кашу –утром, суп -
в обед,
А на ужин
винегрет.

Загадки

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)



Волосистой головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)



В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.(Витамины)



Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?(Вода)



Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (Носовой платочек)

Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,чем у волков и мышей.(Расческа)

Острых зубок целый ряд, только ими не едят!
Что бегаёт кобылкой от висков к затылку?



Пословицы и поговорки

Здоровье дороже богатства.

В здоровом теле здоровый дух.

Чистота — залог здоровья.

Чистая вода — для хвори беда

Холода не бойся, по пояс мойся.

Со спортом дружить — здоровыми быть!

Двигайся больше - проживешь дольше.

От лежания да сидения хвори
прибавляются.

Физкультминутк и

Есть у нас один ребенок
Ходить задом наперед (шагают на
месте)

Зубы чистить не умеет
(имитируют, как чистят зубы)

Моется один раз в год
(имитируют умывание)

Ногти как у нашей кошки
(показывают кошкины коготки)

Дыбом волосы стоят (поднимают
расправленные ладошки над
головой)

Глазки, как большие плоски
Словно огоньки горят. (сжимают и
разжимают кулачки на уровне
глаз)

Ты с красным солнцем
дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!

Чтобы ребенок был здоров

Утренняя гимнастика



Прогулка



Занятие спортом



Правильное питание



Здоровый сон



Здесь даются вам секреты, как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Спасибо за внимание !