Проект: Я и моё здоровье»

Тема проекта: Гигиена, здоровое питание, выполнение двигательного режима»

Возраст детей : 6-7 лет

Срок реализации: 2 недели

Участники проекта: воспитатели , дети, родители ,мед. сестра, инструктор по физ.воспитанию, повар, администрация

Цель: Формировать у детей з.о.ж.

Задачи:

 1.Развивать и обогащать знания детей о здоровье.

2. Способствовать созданию активной позиции в процессе получения знаний о з.о.ж.

3.Научить приёмам поддержания здоровья.

4.Создание комфортного психологического климата в группе с помощью с-р игр, подвижных игр.

Актуальность: Дети интересуются темой здоровья, часто задают вопросы связанные со здоровьем. Что нужно делать для его поддержания

Ожидаемый результат:

1. Дети понимают что такое з.о.ж, что такое здоровье.

2. Имеют представление о том, что для сохранения здоровья нужно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать личную гигиену.

3. Применяют полученный опыт в повседневной жизни.

Итоговое мероприятие: Игра путешествие : «Будь здоров».

 Интеграция содержания образовательных областей на основе

проекта» Я и моё здоровье»

Познавательное развитие:

1.Беседа с привлечением мед.сестры ДОУ о правилах и видах гигиены.

2.Беседа с привлечением повара ДОУ об основах здорового питания.

3. Экскурсия в мед. кабинет.

4.Дидактические игры: «Азбука здоровья», «Витиминки, »Основы безопасности ,Что хорошо, что плохо?»

5. Загадки по теме.

6Проблемные ситуации и их решения.

7.Исследовательская деятельность : «Очистка воды»,» Необходимость воздуха для жизни».

8Работа с энциклопедиями.

Социально-коммуникативное развитие:

1.Беседа о правилах поведения больного человека в общественном месте.

2.Беседа о микробах, соблюдении гигиены, бережном отношении к своему здоровью, об осторожном обращении с ножницами, клеем ПВА.

З. Знакомство с профессией лаборанта.

4.Приведение в порядок групповое помещение, соблюдение чистоты.

Речевое развитие:

1Беседы: Как быть здоровым», о своем теле, гигиене, питании.

2. Развивать словарь (введение новых слов).

3.Игровые ситуации о пользе закаливания, о пользе правильного питания, гигиенические процедуры в режимных моментах.

4. Заучивание стихотворений, пословиц, поговорок о здоровье.

5. Решение кроссвордов.

Художественно-эстетическое развитие:

1В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо? »

2.С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

3И. Токмакова «Колыбельная», Мне грустно -я лежу больной»

4.Пословицы, поговорки, загадки.

Слушание музыки:

1.П.Чайковский «Болезнь куклы»

2. Музыкотерапия ( успокаивающая музыка )

3.Детские песенки о спорте.

Продуктивная деятельность:

1.Аппликация: «Лыжники, снеговик»

2.Рисование плакатов о пользе витамин .

3Рисование «Если хочешь быть здоров».

4. Лепка: Овощи и фрукты»

5.Конструирование:» Дворец для королевы Зубной щётки».

6. Раскраски.

Физическое развитие:

1 Игры в футбол, ведение мяча.

2.Подвижные игры: »Набрось кольцо, Жмурки , Дракон,

Караси и щука, День- ночь»

3Физкультминутки.

4. Рассматривание иллюстраций на тему спорт.

5.Сон без маечек, хождение по массажным коврикам, по мокрым соляным дорожкам, обтирание рук снегом, контрастное мытьё рук.

6.Гимнастика для глаз.

7.Пальчиковая гимнастика.

8.Самомассаж.(волшебный орешек ,ёжики)

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап (выявление проблемы ,определение направлений )деятельности)

Работа с детьми:

1. Предварительные беседы с детьми о своём теле.
2. Начальный мониторинг.
3. Формулировка проблемы проекта.
4. Подбор иллюстраций , книг ,,видео и аудиозаписей, дидактические игры по теме проекта.

Педагогические ресурсы:

Беседы из опыта детей

Вопросы мониторинга

Анализ результатов мониторинга

Карточки по теме: «Тело человека», »Правила гигиены», «Здоровое питание»,» Микробы».

Детские энциклопедии.

Комплекс: «Здоровья» (массаж рук, пальчиковая гимнастика)

Детские песенки о чистоте и гигиене.

Сборник классической музыки , рекомендованные программой В. Коваленко « К здоровой семье через детский сад.»

Задачи:

1. Выяснить осведомлённость детей по теме проекта.
2. Выявить проблемы в представлениях детей о здоровье и его составляющих.
3. Создать развивающую среду и условия для актуализации полученного опыта детьми в повседневной жизни.
4. Расширять представления детей о себе, и своём теле.
5. Обогащать словарь.
6. Определить некоторые составляющие ЗОЖ.

Работа с родителями:

 1.Информирование родителей о проведение проекта, изложение его цели.

 2. Консультации для родителей.

 3. Анкетирование родителей на тему: Представление родителей о здоровье»

4. Привлечение родителей к обогащению предметно-развивающей среды в группе.

5. Обсуждение с родителями подготовки и проведения итогового мероприятия.

Педагогические ресурсы:

1.Индивидуальные и групповые консультации « Здоровое питание», »Закаливание: польза или вред».

2 Анкеты.

Анкета: « Спорт в нашей семье»

- Занимается ли ваш ребёнок спортом.

-Занимаются ли спортом взрослые в вашей семье.

-Какой спортивный инвентарь есть у вас дома.

-Как вы проводите выходной день с ребёнком?

-Какие способы укрепления здоровья вы знаете?

Задачи:

1.Повышать компетентность родителей в вопросах здоровья.

2. Развивать интерес к жизни детей в детском саду.

3.Привлечь к активному участию в проекте родителей, чья профессия связана с медициной.

Основной этап ( содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта).

 Работа с детьми

 Образовательная область «Познавательное развитие»

1. Экскурсия в медицинский .кабинет, на кухню.
2. Беседа с привлечением медицинского персонала ДОУ о правилах и видах гигиены.
3. Дидактические игры

Игра «Первая помощь»

Цель: научить детей оказывать первую помощь.

Игра состоит из 12 карт с изображениями, часто встречающихся травм. На каждой карте последовательно показаны три способа оказания помощи. Карты разрезают. Ребёнок выбирает карту с изображением травмы и подбирает к ней карты с изображением способа оказания первой помощи в правильной последовательности.

Игра «Основы безопасности»

Цель: познакомить детей с опасными ситуациями , которые могут возникнуть на прогулке, улице, воде . Лото состоит из 9 больших карточек, 27 маленьких карточек, на которых изображены опасные ситуации, Детям раздают большие карточки, на каждой из которой изображена определённая ситуация. На каждой из больших карточек есть 3 пустые клетки. Ведущий показывает маленькие карточки с опасной ситуацией, а игроки должны правильно разложить карточки по пустым клеточкам.

Игра «Что хорошо , что плохо?»

Цель: развивать логику, мышление, закрепление правил общественного поведения.

В комплект входят 5 листов с цветными картинками. Картинки разрезаются на отдельные карточки. Игрокам раздают карточки (поровну), на которых изображены « плохие»(неправильные) и «Хорошие» (правильные) действия. Первый участник берёт карточку с изображением «плохого» действия и объясняет, к чему оно может привести. Следующий игрок берет карточку с хорошим» действием и объясняет, почему это хорошо.

1. Загадки по теме.
2. Разрешение проблемных ситуаций.

 Ситуация 1

Ты пришел в гости к другу, который плохо себя чувствует- у него болит горло. Как ты можешь ему помочь?

Попрыскать горло спреем.

Сделать чай с лимоном.

Купить лекарство в аптеке.

Поиграть с ним.

Ситуация 2.

Вы пришли в кафе. В меню имеются разные блюда: пицца, овощной салат, картофель фри, рыбная запеканка, гамбургер, фрукты , чипсы, кола, сок, молочный коктейль. Закажите блюда которые полезны для здоровья.

1. Исследовательская деятельность.

Опыт «Как можно очистить воду»

Два стакана : в одном- чистая вода в другом- грязная.

Пить грязную воду нельзя. Пропускаем воду через различные фильтры (бумага, ткань, вата).частички грязи оседают на фильтре и вода становится чистой.

7.Работа с энциклопедиями

Образовательная область « Социально-коммуникативное развитие»

Педагогические ресурсы

1 Беседа о правилах поведения больного человека в общественном месте.

2 Обсуждение и проигрывание ситуаций: « В поликлинике, Аптека, Больница, Кафе»

3. Беседа о соблюдении гигиены, бережном отношении к своему здоровью.

4 Приведение в порядок группового помещения.

5 Уход за комнатными растениями.

6 Выращивание лука (польза лука)

Задачи

1 Развивать умения действовать в соответствии с ролью, договариваться друг с другом, взаимодействовать со взрослым.

2Познакомить детей со строением организма человека.

3Формировать представления об основах безопасности, способах сохранения и укрепления здоровья.

4 Воспитывать культуру поведения.

5 Закреплять правила и приёмы сохранения здоровья.

Образовательная область « Речевое развитие»

Педагогические ресурсы

1 Беседы о себе, своём теле, гигиене, питании.

2 Ситуативные разговоры на тему Как быть здоровым»

Задачи:

1 Учить выполнять звуковой анализ слов, давать характеристику звукам, подбирать слова к звукам.

2 Развивать словарь.

3Развивать внимание, наблюдательность, творчество.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Чтение худ. литературы

1 А. Потапова « Зловредный Ап-Чих»

2Г. Шалаева, О. Журавлёва, О. Сазонова « Правила поведения для воспитанных детей.»

3. С .Михалков «Про девочку которая плохо кушала»

4 Пословицы, поговорки ,загадки.

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…

(Зарядку)

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье…

(Спорт)

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом…

(Дышать)

О гигиене

В нем две буквы “к”

Писать не забывайте,

Таким, как он, всегда бывайте!

(Аккуратный человек)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить…

(Зубы)

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с…

(Мылом)

Он в кармане караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он всегда

На зубы попадает.

(Зубной порошок)

Горяча и холодна

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу.

(Спорт)

 Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.

Хлеб да вода — здоровая еда.

Хлеб на стол — престол, хлеба ни куска и стол — доска.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Хорошего понемножку, сладкого не досыта.

Хорошее лекарство горько на вкус.

Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.

Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь.

Чем от боли ныть, лучше лекарства пить.

Чистота — залог здоровья

 Задачи:

1.Расширять литературный опыт детей.

2Прививать нравственные ценности.

Слушание музыки:

1 Т. Вилькорейская «Помирились»

2П. Чайковский « Болезнь куклы»

3.Детские песенки о спорте, чистоте.

 Задачи:

1. Приобщать детей к музыкальному искусству.
2. Создавать положительный эмоциональный настрой.

3 Расширять представления о влиянии музыки на эмоциональное состояние человека.

Продуктивная деятельность

1.Коллективная работа « Если хочешь быть здоров»

2Лепка «Лыжник, Овощи, Фрукты.

3Аппликация «Украсим саночки, Снеговик»

4 Конструирование

Задачи:

1 Развивать детское творчество, художественные и конструктивные навыки.

2Совершенствовать навыки работы с ножницами, клеем, солёным тестом.

Образовательная область « Физическое развитие»

Педагогические ресурсы

1Рассматривание иллюстраций о спорте.

2Подвижные игры.

Мяч соседу

Цель игры: закреплять быструю пердачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

 Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

Воротца

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все дви-жения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

Зеркало

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.) . Игроки одно-временно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

У кого мяч?

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Фантазёры

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавлива-ются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал пе-дагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

 3 Гимнастика для глаз.

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех равноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

 4.Самомассаж

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо. Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать .Растирание пальцев

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

«Зажигалка» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза

 5.Дневник здоровья

6 Зарядка “Достань яблоко

Раз, два, три, четыре ,пять

Мы идем в фруктовый сад!

Посмотри, какие

Яблони большие!

Ручкой левой потянись,

За яблочко ухватись.

Ручкой правой потянись,

За яблочко ухватись

Дотянись, давай!

Плоды собирай!

Шаги на месте.

И.п.: стоя, руки опущены вниз. Встать на носки, поднять руки через стороны

вверх, вернуться в и.п. Из и.п. левую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и.п. Из и.п. правую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и.п .Из и.п. встать на носки, поднять руки вверх и сцепить их над головой в “замок”, вернуться в и.п.

 Задачи:

1.Развивать потребность детей в активной двигательной деятельности.

2. Формировать представления о зависимости здоровья от двигательной деятельности.

3. Формировать ценностное отношение к здоровью с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

4 Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

5.Профилактика утомляемости, снятие раздражения, тревожности.

 Работа с родителями.

1.Рекомендации по игре с детьми дома .

2Предложить дома сочинить сказку на тему «Здоровье», используя полученный в детском саду опыт.

3Рекомендации по чтению худ. литературы дома.

4 Объявление конкурса рисунков по теме проекта.

5.Рекомендациив выходные дни совершать совместные прогулки и походы в парк, на природу, стадионы.

Педагогические ресурсы:

1Консультации» Какие игрушки нужны ребёнку», Играем вместе»

2Индивидуальные консультации по запросам.

3.Список литературы для чтения дома и обсуждения с детьми.

4Материалы программы В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад.»

 Задачи:

1Повышать компетентность родителей в вопросах здоровья.

2Развивать педагогическую инициативу родителей.

3Обратить внимание родителей на соблюдение правил гигиены дома членами семьи.

4Заинтересовать проблемой сбережения своего здоровья.

5Приобщать семью к совместной активной двигательной деятельности в выходные дни.

Итоговый этап

1Итоговое мероприятие: игра-путешествие «На острове Здоровья»

Цель: актуализировать знания и умения детей, полученные в ходе реализации проекта.

Итоговый мониторинг

Цель:- проследить результативность проделанной работы.

Вопросы к мониторингу

Что такое здоровье и что такое болезнь?

Что нужно делать , чтобы не болеть?

Что такое правильное питание?

Что такое гигиена?

Зачем нужно заниматься спортом?

Критерии оценки

Высокий уровень. Ребёнок имеет элементарные представления о некоторых составляющих ЗОЖ, объясняет понятие «здоровье, болезнь».

Средний уровень. Ребёнок при подсказке может объяснить важность некоторых составляющих ЗОЖ, с помощью взрослого объясняет понятие «здоровье, болезнь»

Низкий уровень. Ребёнок не понимает важности некоторых составляющих

ЗОЖ, не разграничивает понятие «здоровье, болезнь».

Сценарий игры-путешествия «На острове Здоровья»

Цель :Формирование установок на здоровый образ жизни.

Помочь ребенку задуматься о необходимости быть здоровым.

Закреплять знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и системы человека.

Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, о правилах гигиены как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание оказать помощь.

Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

Наглядный материал: кадры из мультфильмов “Птичка Тари”, “Королева Зубная Щетка”, “Неумейка”, “Мойдодыр”; яблоки; дерево; предметы гигиены; игрушка Крокодил; листочки, картинки Дюймовочка, Кролик, Повар, Мойдодыр, Королева Зубная Щетка; набор картинок к игре “Будь здоров!” (продукты питания, карточки-символы).

Оборудование: экран, мультимедийная установка, музыкальный центр, наборное полотно.

Ход занятия

1. Организационный момент (проводится в группе).

В группу приносят письмо. Воспитатель открывает его, из него выпадают листы, с написанными на них слогами: ПО, МО, ГИ, ТЕ.

– Ребята! Составьте из этих слогов слово. Кому-то нужна наша помощь.

 – Как же нам узнать, откуда пришло письмо, кому нужна помощь?! (Дети должны сказать, что можно узнать по адресу отправителя)

– Правильно, посмотрим обратный адрес. “Остров здоровья”

 Ну, что, вы готовы отправиться в путешествие?

– Тогда в путь! (выходим из группы, идем по стрелкам на 2-ой этаж, там дорожка препятствий до музыкального зала).

Входим в зал (на экране изображение острова, оно приближается).

– Мы уже у цели! Смотрите, нас уже ждут и встречают!

Выходит гномик..

Г.: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости! Меня зовут – Здоровячок. А знаете, вы ведь непросто поздоровались, а пожелали частичку здоровья, потому что сказали “здравствуйте”, т.е. “здоровья желаю”!

– Спасибо, что согласились мне помочь.

В.: А что случилось на острове?

Г.: С жителями нашего острова произошли странные изменения. Раньше они были веселые, аккуратные, стройные, бодрые, занимались спортом, а теперь – посмотрите сами.

На экране отрывки из мультфильмов “Птичка Тари”, “Королева Зубная Щетка”, “Неумейка”, “Вовка в тридесятом царстве”, “Мойдодыр” (выбрать кадры, где изображены последствия неправильного питания, несоблюдение личной гигиены, режима дня)В.: Как вы, ребята, думаете, что же случилось с жителями о. Здоровья? Почему заболели зубы? Почему они стали ленивыми? Почему стали чихать и кашлять?

(Ответы детей.)

– Давайте им поможем, дадим советы.

– Сначала дадим характеристику здорового человека. Выберите из определений те, которыми можно охарактеризовать здорового человека.

– Красивый, толстый, бледный

 – Сутулый, румяный, крепкий

– Сильный, страшный, неуклюжий

– Ловкий, стройный, подтянутый

– Мы дали характеристику здорового человека. Это: красивый, румяный, крепкий, сильный, ловкий, стройный, подтянутый человек. А чтобы таким быть нужно, что… Правильно! Нужно вести здоровый образ жизни.

Г.: Что такое здоровый образ жизни? (Ответы детей.)

– Кажется, я начинаю понимать, что произошло с моими друзьями. Они перестали выполнять правила гигиены, не соблюдают режим дня, неправильно питаются, перестали закаляться и заниматься спортом.

– У нас на острове растет дерево здоровья. Его корни – это основа здорового образа жизни, они питают наше здоровье. Дерево всегда было зеленым, а сейчас оно стало бесцветным (дерево на стене, чуть выше роста детей).

– Если вы выполните задания и ответите на вопросы, на наше дерево вернутся листочки.

– Что такое режим дня?

– Зачем необходимо его выполнять?

Г.: Молодцы! Вы справились с этим заданием. Смотрите, здесь зеленые листочки, давайте прикрепим их к дереву! Идем дальше!

Поднимается экран. За ним домик Крокодила, у которого болят зубы.

В.: Почему у Крокодила заболели зубы? (Ответы.)

– Что обозначают слова “личная гигиена”?

– Для чего соблюдают личную гигиену?

– Разделите предметы на две группы: предметы личной гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи – на стол Мойдодыру (картинка), а предметы личной гигиены, которые должны быть у каждого индивидуально – на стол Королеве Зубная Щетка (картинка).

– Отгадайте загадки и найдите на столах отгадки:

Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у страшных зверей

(Расческа.)

Я, молча, смотрю на всех

И смотрят все на меня.

Веселые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене,

Увидит старик – старика,

Ребенок – ребенка во мне

(Зеркало.)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится

(Мыло.)

Она не крем и не мука,

Но похожа на них слегка

По утрам она всегда

На зубы попадает

(Зубная паста.)

Лег в карман и караулит,

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос

(Носовой платок.)

В.: Составьте правила личной гигиены.

– Содержать в чистоте… (руки, одежду, обувь, тело);

– Правильно ухаживать за… (зубами, ушами);

– Чистить зубы… (2 раза в день);

– Перед едой… (мыть руки);

– Во время еды нельзя… (разговаривать).

Г.: Вы справились со всеми заданиями, можете прикрепить еще листочки к дереву. Пошли дальше!

Физкультминутка. Комплекс ритмической гимнастики под песню “Вместе весело шагать”.

Экран опускается, дети садятся на стульчики. Перед ними мольберт с наборным полотном и картинка с изображением повара.

В.: Как вы думаете, о чем мы будем здесь говорить? (О питании.)

– Почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чем их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?

Педагог отбирает три карточки-символа (например: “полезно для зубов”, “полезно для роста”, “полезно для мышц”).

В.: Расставьте карточки с изображениями продуктов питания необходимых для укрепления зубов, развития мышц, роста.

– Из предложенных продуктов выберите продукты, которые нужно есть очень редко.

На экране изображения четырех продуктов питания один, из которых должен употребляться редко.

(Дети называют его, если правильно, он исчезает.)

Последним появляется слайд с изображениями продуктов, полезных для глаз.

В.: Как выдумаете, почему эти продукты объединены в одну группу, для какого органа они особенно полезны? (для зрения, для глаз)

– А теперь давайте составим меню для сказочных героев.

Выставляют плоскостное изображение Дюймовочки, Кролика из мультфильма про Винни-Пуха.

В.: Назовите блюда, которые можно приготовить для Кролика, используя продукты, представленные в группе “Для зрения”.

– Как еще можно помочь своим глазам, если они устали? (Сделать гимнастику для глаз)

Гимнастика для глаз.

Громко муха зажужжала,

Над слоненком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слоненку села.

Снова муха полетела,

На плечо его присела.

Муха вверх, и муха вниз.

Ну, Слоненок, берегись!

Слоник наш закрыл глаза –

Улетела егоза!

Вытягивают вперед руку и описывают

указательным пальцем в воздухе круг,

прослеживая движения глазами.

Дотрагиваются пальцем до кончика носа,

сфокусировать взгляд на кончике пальца.

Дотрагиваются до плеча, прослеживая движение пальца взглядом в пределах

видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго плеча,

 прослеживая движения взглядом.

Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх,

вниз, зафиксировав его на кончике пальца.

Плотно прижимают ладони к открытым

глазам так, чтобы через них не проникал свет.

– Подумайте, какие продукты питания будут особенно полезны Дюймовочке и, что из них можно приготовить.

– Давайте покажем Дюймовочке специальную зарядку “Достань яблоко”, которая поможет ей немного подрасти.

Зарядка “Достань яблоко”.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идем в фруктовый сад!

Посмотри, какие

Яблони большие!

Ручкой левой потянись,

За яблочко ухватись.

Ручкой правой потянись,

За яблочко ухватись

Дотянись, давай!

Плоды собирай!

Шаги на месте.

И.п.: стоя, руки опущены вниз. Встать на носки, поднять руки через стороны

вверх, вернуться в и.п.

Из и.п. левую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и.п.

Из и.п. правую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и.п.

Из и.п. встать на носки, поднять руки вверх и сцепить их над головой в “замок”, вернуться в и.п.

Г.: Какие вы молодцы! Вот вам еще листочки.

В.: Вы вспомнили о режиме дня, гигиене, правильном питании. А о чем мы еще не поговорили? Что помогает нам быть физически развитыми, не болеть? (Спорт и закаливание.)

– Правильно!

– Со здоровьем дружен спорт:

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток – везде вам рады,

Занимайтесь до упаду!

– Дополните пословицы и поговорки: “Если хочешь быть здоров….(закаляйся)”, “Спорт любить – ….(здоровым быть)”, “Отдай спорту время, а взамен получи …. (здоровье)”.

Г.: Давайте поиграем!

Подвижная игра на усмотрение физкультурного работника.

Г.: Спасибо, ребята! Наше дерево здоровья снова зеленое! Давайте посмотрим, произошли ли изменения с жителями острова.

Просмотр, экран (кадры из этих же мультфильмов, только герои изменились в “лучшую сторону”).

Г.: Вы очень нам помогли, и теперь я предлагаю вам немного отдохнуть.

Упражнение на расслабление.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье…

И становится понятно –

Расслабление приятно! Дети садятся ближе к краю стула, опираются

о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги

слегка расставляют, закрывают глаза и

спокойно сидят некоторое время, слушая

медленную, негромкую мелодию.

В.: Нам пора возвращаться в группу. А чтобы ваше дерево стало красивее и полезнее, мы дарим еще вот по такому яблочку, на котором осталось наше настроение и впечатления о путешествии на ваш остров.

До свидания!!!

Будьте здоровы!!!

Литература к проекту

1 Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика».-ООО »Издательство «Детство-пресс»,2011.

2Булацкий С. Тело человека (энциклопедия).-Минск:Юнион,2007.

3Гуменюк Е.И, Слисенко Н. А.Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание.Дидактические игры и игровые задания – СПб. : ООО « Издательство «Детство-пресс», 2011.

4 Клейборн А. Энциклопедия. Моя первая книга о человеке.-М.:Росмен,2005

5Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий.-М.: Мозаика- Синтез, 2010

6Сысоева В. Д. Здоровье всего дороже! Пословицы и поговорки.-М.: Аст, 2007

7.Тематический словарь в картинках «Гигиена и здоровье »,серия « Мир человека \ сост ..Н.Л. Шестернина .-М.:Школьная пресса,2011.

8. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста ,пособие для воспитателей детского сада.-М.: Просвещение, 1988.

9.1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов \ сост. Н.В.Елкина.-Ярославль: Академия развития,1997.