

# Проект по теме

## «Неделя здоровья»

### старшая группа №5

### «Березка»

Воспитатели:

Прунёва Н.А.  
Грициенко О.С.

2019 г.

**Тип проекта:** познавательно- творческий, групповой

**Вид проекта:** краткосрочный (21.01.2019-25.01.2019)

**Участники проекта:** воспитатели, дети старшей группы, родители

**Актуальность:** Одним из актуальных направлений на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Из года в год увеличивается количество детей с приобретёнными в процессе жизни дефектами здоровья. Очень важно сейчас сформировать у детей дошкольного возраста мотивы, понятия и убеждения в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

В связи с этим нами был разработан проект «Неделя здоровья», под девизом «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его

крепким и здоровым! »

**Цель:** Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье

**Задачи:**

- подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье;
- расширять знания детей о здоровом образе жизни;
- формировать навыки ухода за телом, ознакомить с понятием «Закаливание»;
- систематизировать знания детей о витаминах и полезных продуктах;
- знакомить детей с возможными травмирующими ситуациями. Учить некоторым правилам оказания первой медицинской помощи в случае травм (ушиб, порез, ссадина, вызов скорой помощи).

**Предполагаемые результаты:**

Ребенок:

- осознанно выбирает здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость в дошкольном учреждении;
- формирует простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;
- знает несложные приёмы самооздоровления;
- закрепляет знания о режиме дня и его значимости;
- повышает речевую активность, и знания по теме «Наше тело»;
- полученный опыт позволит избежать несчастных случаев;
- закрепляет знания о витаминах и их роли в жизни человека;
- приобретённые навыки помогут повысить заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

**Используемые виды деятельности:**

- Беседа;
- Игровая;
- Чтение художественной литературы;
- Изобразительная;
- Конструирование;
- Консультации с родителями.

**1 этап. Подготовительный.**

- изучить методическую, научно- популярную и художественную литературу по теме;
- подобрать иллюстративный материал по данной теме, игрушки, атрибуты для игровой, познавательной деятельности;
- составить план мероприятий на каждый день, картотеку стихов, загадок, пословиц, массажа, гимнастики;

- привлечь родителей к совместной работе с ДООУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста.

## **2 этап. Основной.**

### **1. «Сохрани своё здоровье сам»**

*Цель:* Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье. Объяснить необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

### **2. «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»**

*Цель:* Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма; знать правила оказания первой помощи при различных травмах.

### **3. «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим»**

*Цель:* Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня; воспитать желания придерживаться правил по его выполнению, развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

### **4. «Я и мое тело»**

*Цель:* Закрепить знания о частях тела и скелете. Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание.

### **5. «День витаминки»**

*Цель:* Сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности соблюдения пищевого режим. Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Дать представление о витаминах и о продуктах, в которых они содержатся.

### **6. Работа с родителями**

*Цель:* Знакомство с мероприятиями проекта. Консультации: «Витамины, содержащиеся в продуктах» , «Мультфильмы о здоровье и ЗОЖ». Изготовление буклетов «Гимнастика маленьких волшебников».

## **3-й этап – заключительный**

- Погружение детей в тему недели дает им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести воспитатель;

- Работа в данном направлении интересна не только педагогам, но и родителям, так как они вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

## 1. «Сохрани своё здоровье сам»

### Познавательное занятие «Где прячется здоровье?»

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни, научить детей любить себя и свой организм, заучивание пословиц и поговорок о здоровье; прививать любовь к физическим упражнениям.

#### *Ход занятия*

Ребята давайте сейчас поздороваемся друг с другом. Знаете, вы ведь мы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: "здравствуйте!" Это значит –«здоровья желаю».

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Сейчас первый лучик расскажет, почему нужно содержать своё тело в чистоте. Беседа с детьми на тему "Чистота - залог здоровья".

Воспитатель:- Вот некоторые правила личной гигиены:

- мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;

- следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;

- правильно чистить зубы и ухаживать за зубной щёткой;

- беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;

- беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках,

- следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.

- А сейчас, ребята, отгадайте загадку.

Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко

Разотру вас

Я ....(мочалка)

- Ребята, скажите, пожалуйста, а зачем моется человек?

- Правильно, ребята. Человек моется для того, что бы быть чистым, чтоб от него не было запаха. Человек моет все тело, а так же отдельно лицо, руки, ноги...

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Посмотрите на эту бытылочку. Что там лежит?

Дети: ничего нет

Воспитатель: А сейчас опустим бутылочку в ёмкость с водой и нажмем на нее.

Воспитатель: Что за пузырьки?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: А сейчас послушайте стихотворение:

"Без дыханья жизни нет,  
без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,  
дышим он, и я, и ты. "

Ребята значение чистого воздуха для нашего здоровья очень велико.

Третий лучик вашего здоровья- это физические упражнения, занятия утренней гимнастикой и т. д. Берём лучик от солнца, проводим беседу с детьми о пользе занятий физическими упражнениями, гимнастикой, о пользе игр на свежем воздухе.

Физминутка.

Влево головой вращаем,  
Руки вверх мы поднимаем.

Раз – хлопок над головой,  
Два – правой топаем ногой.

Три – подпрыгнем, поскакали  
И на месте побежали.

Тише, медленней, спокойно,  
Выдох, вдох – и прямо – стой-ка!

Ну а сейчас посмотрим что написано на следующем лучике. Дети берут следующий лучик, воспитатель читает пословицы о здоровье:

"Здоровье дороже богатства"

"Береги платье снову, а здоровье смолоду;

"Труд-здоровье, лень-болезнь".

Воспитатель: Как вы понимаете эти пословицы?

Дети: Нужно беречь своё здоровье.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на модель солнышка у нас остался неоткрытым только один лучик "Полезная еда".

Воспитатель: Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов (ответы детей).

Воспитатель: Правильно. И пословица есть такая: "Чеснок и лук - от всех недугов". Очень полезно принимать в пищу лук, чеснок, лимон, мёд.

На прощание я хочу вам пожелать: Будьте Здоровы!

Хотите быть здоровыми - подружитесь с физической культурой, чистым воздухом и здоровой, полезной пищей.

**Игра-соревнование** «Я лучше и аккуратнее всех сложил одежду».

**Цель:** закрепление умения быстро, аккуратно раздеваться, раскладывать одежду в определенные места.

**Чтение художественной литературы.** Чуковский К.И. "Мойдодыр"

**Цель:** познакомить с содержанием сказки в стихах К.И.Чуковского «Мойдодыр». Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни; воспитывать интерес к детской художественной литературе, аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным, красивым; обогатить словарный запас.

## **2. «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»**

**Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»**

**Цель:** познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода и их влиянием на здоровье и жизнь человека.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. Существует три основных способа закаливания: с помощью солнца, воздуха и воды.

Солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце. Как вы думаете, что такое солнечные ванны?

Ответы детей.

Воспитатель: Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание, которое дарит нам сама матушка природа. Но нужно соблюдать определённые

правила, чтобы не навредить себе. Вначале на солнце проводят 5-10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце.

Запомните, ребята важные правила при загаре:

- Загорайте можно только до 10 часов утра и после 17 часов вечера, желательно чтоб были тень деревьев, навес или тент.
- Находитесь на солнце только в головных уборах (Косынки, панамки, кепки).
- Чтобы сократить вредное воздействие солнца, употребляйте в пищу такие продукты: морковь, картофель, абрикосы.
- Пейте больше жидкости.
- После солнечных ванн обязательно искупайтесь.
- Загорайте в присутствии взрослых.

Стихотворение о солнце

(дети выполняют релаксационные упражнения согласно тексту).

Солнце спит и небо спит,

(ладони к левой щеке, к правой щеке)

Даже ветер не шумит.

(качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало,

(подняли руки вверх, потянулись)

Все лучи свои послало.

(качаем поднятыми вверх руками)

Вдруг повеял ветерок,

(помахали руками вверх-вниз)

Небо тучей заволок.

(закрыли руками лицо)

И деревья раскачал.

(качание туловища влево - вправо)

Дождь по крышам застучал,

(прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам

(хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже.

(наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи,

(приседаем)

Ни один не виден лучик.

(встали, спрятали руки за спину)

Воспитатель: Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

Ответы детей.

Воспитатель: Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?

Ответы детей.

Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

Стихотворение о воздухе

(дети выполняют дыхательное упражнение).

Он – прозрачный невидимка,

Легкий и бесцветный газ.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через нос)

Невесомую косынкой

Он окутывает нас.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через рот)

Он в лесу – густой, душистый,

Пахнет свежестью смолистой,

(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)

Пахнет дубом и сосной.

(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)

Летом он бывает тёплым,

(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)

Веет холодом зимой,

(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)

Когда иней красит стекла

И лежит на них каймой,

(3 глубоких вдоха-выдоха через нос)

Мы о нём не говорим.

(задержать дыхание до окончания стихотворения)

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим!

(спокойный выход)

Воспитатель: А теперь давайте поговорим о воде.

Воспитатель: Скажите, для чего нам нужна вода?

Ответы детей.



Воспитатель: правильно, воду мы пьем и используем в приготовлении пищи, и она, так же как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме большое количество жидкости, и, если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.

Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Мы убираем своё жилище, моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Воспитатель: А кто из вас любит купаться в реке, море, озере?

Ответы детей.

Воспитатель: Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания.

Запомните, ребята важные правила купания:

- Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
- Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
- Не ныряйте в незнакомом месте.
- Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
- Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приёма пищи можно искупаться.
- Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу. Сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

Стихотворение о воде

(дети выполняют пальчиковую гимнастику согласно тексту).

Берегите воду

Вода- это то, что всем жизнь нам дает.

Что силы и бодрости нам придает.

(пальцы сцеплены в «замок» - сжимать и разжимать пальцы)

Кристалльно чиста или очень грязна.

В любом состоянии полезна она.

(расцепить пальцы, ладони врозь, пошевелить пальцами)

Где водится грязь, там лягушки живут.

Для них лишь в болоте покой и уют.

(поочередное сжимание и разжимание кулачков)

Для нас же вода должна чистою быть,

Что б мы не боялись и мыться, и пить.

(пальцы сцеплены в «замок», локти разведены в стороны, волнообразные движения руками)

Не менее, впрочем, полезна вода

Которая в виде замерзшего льда.

(показать кулачки)

Она охлаждает, морозит, бодрит.

И в зной нам прохладу и радость дарит.

(постукивание кулачком об кулачок)

Давайте же воду все будем беречь.

От трат неразумных ее все стеречь.

(сложить из ладошек «домик»)

Иначе закончится может вода,

И жизнь на планете затихнет тогда.

(сложить кулачок в кулачок)

Воспитатель: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

Ответы детей.

Воспитатель: правильно и солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

Солнце, воздух и вода —

Наши верные друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!



**Сюжетно-ролевая игра «Окажем первую помощь»**

**Задачи:** воспитание доброжелательности, сочувствия, сострадания, стремление оказать помощь, довести до понимания детей, что зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь.

**Материал:** перекись водорода, вата, ватные палочки, бинт, зелёнка, лейкопластырь, носовой платок, ложка, ложки, кружки

### **Ход:**

Ребята сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Здоровье это главная ценность в нашей жизни. Все мы хотим быть здоровыми, бодрыми, энергичными и никому из нас не хочется болеть. Что же делать, если случилась беда? Кто нам сможет помочь? (взрослые, врачи)

Врачи несомненно помогут вам справиться с бедой, но до их прихода необходимо оказать пострадавшему первую помощь. Хорошо, когда дома есть взрослые - они окажут вам первую помощь. А если никого нет. А зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Я хочу сегодня поговорить с вами о травмах и как оказать первую помощь при несчастных случаях. Ведь простую первую помощь ребенок может оказать себе сам или своим друзьям.

### **Ссадина, ранка:**

-Посмотрите, ребята, что случилось с футболистом? Он упал на тренировке и поранил локоть. Что же нам необходимо сделать?

1. Сказать взрослому. 2. Промыть ранку перекисью водорода. 3. Смазать вокруг ранки йодом или зелёнкой (эти жидкости убивают микробов).4. Заклеить лейкопластырем, забинтовать чистым бинтом.

А теперь попробуем вместе оказать первую нашему футболисту.

Практическое выполнение оказания первой помощи: обработка перекисью водорода, смазывание краёв ссадины зелёнкой, наклеивание лейкопластыря.

### **Первая помощь в лесу.**

Если ты поранился в лесу, замотай рану чистым носовым платком, или сорви подорожник, помни его и приложи к ране.

### **Ушиб:**

-Посмотрите, наш друг тоже не весел, с ним тоже приключилась беда. Что с тобой? Упал и ударился лбом? Не плач, мы тебе поможем! Как правильно оказать помощь в этом случае?

1. Сказать взрослому. 2. Приложить к ушибленному месту что-нибудь холодное.

Давайте вместе попробуем помочь другу.

На столе различные предметы: ложки, кружки (деревянные, металлические, пластмассовые, шпатель, носовой платок, совочек, коробочка и т. д.). Дети выбирают предмет и прикладывают его к колену. Почему именно этот предмет вы выбрали? Как можно использовать носовой платок при ушибе? (намочить его холодной водой).

### **Кровь из носа:**

-А здесь кто грустит? Что с тобой случилось дорогая? (у неё идёт кровь из носа). Как же нам помочь? Как остановить кровотечение?

1. Сказать взрослому. 2. Сесть, опустив подбородок. 3. Приложить холод к носу. 4. Держать у носа платок (взрослый: поместит в ноздрю тампон с перекисью водорода).

Детям предлагается попробовать скрутить тампончик из марли. Напомнить, что делать это надо чистыми руками.

### **Обморожение:**

-Посмотрите, что-то случилось с детьми? Они гуляли на улице в морозную погоду без перчаток и (отморозил руки) Надо помочь им? Давайте окажем первую помощь.

1. Сказать взрослому. 2. Осторожно растереть обмороженное место рукой, чистым платком, пока не порозовеет. Растирать снегом нельзя! 3. Вернуться в тёплое помещение (попить горячего чая).- Что нужно сделать, если просто почувствовали, что вам холодно? (попрыгать, побегать)

Практическое задание: растереть ухо, нос, щеки круговыми движениями.

### **Ожёг:**

-Посмотрите, девочка плачет. Она не послушалась родителей и обожглась спичкой. Это очень опасно играть с огнём, вот и приключилась с тобой эта беда! Мы постараемся оказать тебе первую помощь!

1. Сказать взрослому. 2. Подставить под струю холодной воды (15 мин).

### **Соринка в глазу.**

-Посмотрите, мальчик держится за глаз, что с ним произошло (соринка попала в глаз).

1. Сказать взрослому. 2. Промыть глаз водой. Можно поплакать - слезы помогут промыть соринку. Нельзя тереть глаз руками, особенно грязными.

### **Солнечный удар:**

Посмотрите, девочка лежит. Что с тобой случилось (солнечный удар). Ты наверное без головного убора гулял? Это же очень опасно! Как мы можем спасти мальчика?

Надо положить человека в тень, дать попить воды, положить на голову влажное полотенце.

Ребята, вам все понятно? Теперь я уверена, вы сможете оказать себе помощь, если случится неприятность.

Вопросы к детям:

1. Как обработать ссадину.
2. Что надо делать при ожоге?
3. Если попала соринка в глаз, что делать?
4. Какое лечебное лекарственное средство можно найти у дороги?

## 5. Как обрабатывать порезы?

-Молодцы, вы научились оказывать первую помощь себе и своим друзьям, но нам нужно быть очень внимательными и осторожными, чтобы с нами не случилась беда! Берегите, ребята, себя своё здоровье, свою жизнь!



### **Самомассаж от простуды.**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело  
*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать  
*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком

(приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны)

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело

(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)

Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.

(потираем ладошки друг о друга)

### **3. «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим»**

#### **Беседа на тему «Режим дня»**

**Цель:** сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

#### **Ход беседы:**

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Ты играешь с друзьями и совсем забыл, что уже время обедать. И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, урчит. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время, и сообщает тебе об этом чувством голода. Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Если мешать своему организму, соблюдать режим дня, то организм рассердится. Поссорится с тобой:

– Ты садишься обедать, а аппетита нет.

– Ложишься спать, а заснуть никак не можешь.

– Пора вставать, а глаза слипаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять и играть в определенное время.

– Ребята, а какой у нас режим в детском саду?

– А что вы делаете дома в выходные?

– А теперь отгадайте мою загадку.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

– Правильно. Это – часы. Они помогают человеку ориентироваться во времени и соблюдать свой режим дня.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Маша проводит свой день.

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,  
Не люблю я суетиться,  
А режим не соблюдать,  
Можно сильно опоздать!  
Можно завтрак пропустить  
И зарядку пропустить,  
А потом мне до обеда  
Быть голодной, слабой быть!  
Я встаю и умываюсь,  
Потихоньку собираюсь,  
По погоде одеваюсь  
И красиво заплетаюсь.  
Я люблю свой режим дня!  
Он - помощник для меня!  
Прихожу когда с прогулки,  
Переодеваюсь я,  
Ведь на улице валяюсь,  
На качелях я качаюсь,  
С горки долго я катаюсь,  
Весело гуляю я!  
Я всё грязное снимаю,  
А для дома надеваю  
И никогда не забываю  
Руки с мылом вымыть я!  
Я люблю свой режим дня!  
Он - помощник для меня!  
Есть время у меня играть,  
А есть игрушки собирать!  
Игрушку каждую возьму,  
На своё место положу,  
Теперь всегда свои игрушки  
Я очень быстро нахожу!  
Меня мама зовёт мыться –  
Надо мне поторопиться!  
Скоро спать уже пора,  
Чтоб легко мне встать с утра.  
Чищу зубы, умываюсь,  
И в пижамку одеваюсь,  
Маме, папе улыбаюсь  
И спокойно засыпаю с-с-с-с!

**Настольная игра «Режим дня»**

**Цель:** Закрепить знания о режиме дня, развитие логического мышления, мелкой моторики, наблюдательности и речи.



### **Рисование: «Мой режим дня»**

**Цель:** Познакомить детей с понятием «режим дня». Развитие творческих способностей. Учить соотносить разные части суток с собственной деятельностью.







#### **4. «Я и мое тело»**

##### **Беседа «Я и моё тело»**

**Цель:** закрепить представление детей о строении собственного тела, дать знания о внутренних органах человека и их назначении, закреплять навыки правильного построения и употребления сложноподчинённых предложений. Расширять знания дошкольников о правильном питании, его значении, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.

Высокие, низкие, далёкие, близкие,  
Гиганты, гномы, малыши,  
Слабыши, крепыши,  
Блондины, брюнеты, шатены,  
И всякие аборигены.  
И папы, и мамы, и дети  
Роднее их нет на свете.

Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид. Но есть у каждого руки и ноги, и рот. Два уха, два глаза и нос. Какими бы мы не были разными, всё равно похожи своим телосложением. Давайте вспомним ещё раз из каких частей состоит наше тело.

(Ребёнок говорит слово и показывает названную часть туловища)

Быть у каждого должна очень умной...(голова)

Животик, спинка и грудь – их вместе...(туловищем) зовут.

Съел еду я всю и вот мой наполнился...(живот)

На прогулке не забудь закрывать от ветра...(грудь)

(Руки)... Чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики, очень дружные ...(пальчики)

Бегут по дорожке, резвые...(ножки)

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе...(коленку)

Воспитатель: какие части тела мы ещё не назвали? (локти, плечи, таз, бёдра, стопа) Молодцы!

Под кожей человека находятся кости и мышцы. Кости прочные и легкие, они составляют скелет человека. Без них тело человека было бы мягким как у медузы. Скелет состоит из множества костей. Давайте с вами откроем 4D энциклопедию и рассмотрим скелет человека.

Воспитатель: Хорошо, и с этим заданием вы справились. А теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы знаете о себе, тем лучше. Внутри человека находятся органы, которые помогают человеку расти и развиваться.

- Ребята, положите руку на грудную клетку с левой стороны. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что это такое? (Это сердце. Очень важный орган)

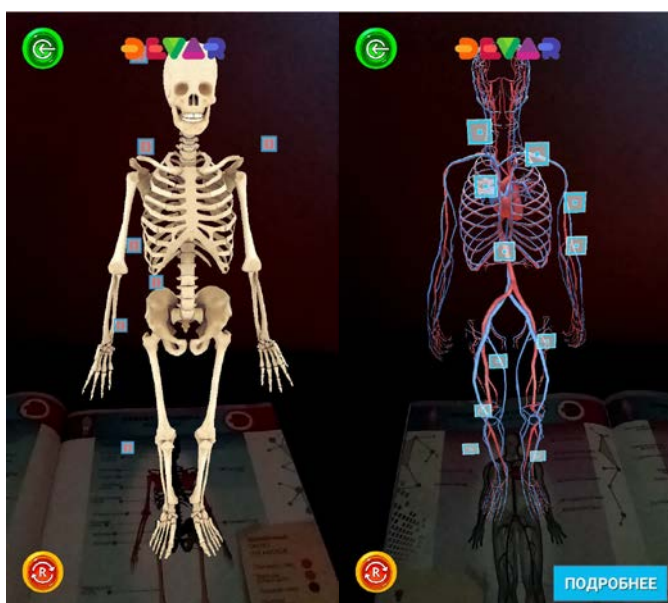
- Правильно. Мы его не видим, а можем только почувствовать, если приложить руку к грудной клетке, как только что сделали. А кто хочет увидеть сердце? Давайте откроем нашу 4D энциклопедию и не только увидим, но и услышим стук сердца!

- Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Сердце работает и днём и ночью, никогда не останавливается. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму. Это очень важный орган.

А теперь замрите и прислушайтесь к своему организму. Что ещё вы чувствуете и слышите? (Мы слышим своё дыхание). Верно, у человека есть ещё один важный орган, который помогает нам дышать и как сердце работает без перерыва. Что это за орган? Это лёгкие. Их у человека два. (Показывает на схеме). Может ли человек прожить без дыхания? Давайте попробуем на несколько минут задержать дыхание. Не получается? Значит, человек не может жить без дыхания.

-Чтобы организм хорошо работал, все должны хорошо питаться. Каждый день мы употребляем пищу. Из тарелки пища попадает в рот и начинается удивительное путешествие пищи. Кто может рассказать об этом путешествии? (ребёнок рассказывает, воспитатель показывает на схеме желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества.

Сегодня мы с вами вспомнили, из каких частей состоит тело человека, поговорили про скелет, узнали, какие внутренние органы есть у нас, что нужно делать, чтобы организм наш хорошо работал.



### **Аппликация «Человек»**

**Цель:** Продолжать знакомить с фигурой человека. Совершенствовать умение работать с бумагой. Закреплять умения вырезать круг и полукруг. Создавать из бумаги фигуру человека.



**5. «День витаминки»  
Беседа «Наш друг Витаминка»**

**Цель:** Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Закрепление знаний детей о витаминах, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Воспитатель: Здравствуйте ребята. Вы уже знаете, что человеческий организм очень сложный. Кто знает, что нужно организму? Чтобы человек был здоров, рос и развивался? (человек должен употреблять полезные продукты, богатые витаминами)

Да, витамины очень важны для здоровья. Их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, D. А теперь давайте посмотрим на плакат и, расскажем, в каких продуктах содержится тот или иной витамин.

Расскажу я вам друзья  
Про полезные продукты  
И про пользу витаминов  
Что для нас необходимы!

Воспитатель подходит к мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина А



Предлагаю нарисовать пальцем в воздухе букву А.

Воспитатель показывает следующие карточки с продуктами питания и обозначение витамина В.



Витамин В необходим для пищеварения и хорошей работы головы.

Давайте нарисуем пальцем в воздухе букву В.

А кто это у нас кто-то чихает?

Наверное витамин С не принимает?

Апельсин, лимон, чеснок

Быть здоровым помогут, дружок!

Воспитатель подходит к мольберту, на котором выставлены карточки с продуктами питания и обозначение витамина С.



Давайте в воздухе нарисуем букву С

Апельсины я люблю

И болеть я не хочу

Буду чай с лимоном пить

В суп чеснок и лук крошить!

Если вы хотите быть крепкими, ловкими, сильными, чтобы у вас были крепкие зубы и кости, тогда вам нужен витамин D. Его называют витамином солнца, потому что загорая на солнце, мы тоже получаем витамин D. Без витамина D зубы человека становятся мягкими и хрупкими



А теперь хочу спросить у вас, а какие вы витамины любите?

Ответы детей

Воспитатель: Молодцы ребята,  
Много полезных продуктов вы знаете  
Правильно их употребляете  
С вами теперь хотим поиграть  
Чтоб о пользе витаминов больше узнать

### Эстафета «Перенеси предмет»

Дети делятся на две команды. Команда мальчиков и команда девочек. Перед командами лежат муляжи продуктов питания. Задача игроков перенести в корзинку продукты – мальчикам овощи, девочкам-фрукты. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Воспитатель: Обе команды показали себя быстрыми, ловкими, смелыми. Вы великолепно справились с заданиями.

Чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым –  
Не стоит есть чипсы и пить Кока-Колу.  
Съешь яблоко, сливы, лимон, апельсины –  
Во фруктах и в ягодах есть витамины.

Нам справиться с насморком, гриппом, ангиной –  
Помогут не чипсы, а те витамины,  
Что в ягодах, фруктах живут, в овощах,  
В сырах, творогах, в молоке и борщах...

Всем нравится сочную, спелую грушу,  
Клубнику, чернику, смородину кушать...  
В различных продуктах - от рыб до малины,  
Для жизни важнейшие есть витамины.

Вот и подошел к концу наш урок, и я надеюсь, ребята, что вы узнали много нового и полезного.





### **Домино «Фрукты-ягоды»**

**Цель:** закрепить знания детей о разных фруктах и ягодах; правильно их называть и подбирать парные изображения: малина, слива, груша, смородина и другие знакомые детям ягоды и фрукты.



## **6. Работа с родителями**

**Знакомство с мероприятиями проекта.**



## **Консультация «Витамины, содержащиеся в продуктах».**

### **Консультация «Мультфильмы о здоровье и ЗОЖ»**

«Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Как здоровье, братец Лис»; «Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек».

«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»:

«Скажи микробам нет», «Кому нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

«В гостях у лета», «Дедушка и внучек», «Квака-задавака», «Матч-реванш», «Метеор на ринге», «Неженка», «Необыкновенный матч», «Олимпиадники», «Отважные альпинисты», «Приходи на каток», «Самоделкин спортсмен», «Снежные дорожки», «Спортландия», «Старые знакомые», «Талант и поклонники», «Футбольные звезды», «Чемпион», «Шайбу»

### **Изготовление буклетов - «Гимнастика маленьких волшебников».**

«Чтобы сделать  
ребенка умным и  
рассудительным,  
сделайте его крепким  
и здоровым, пусть он  
работает, действует,  
бегает, кричит, пусть  
он находится в  
постоянном движении».

Ж. Ж. Руссо

Активный и здоровый человек  
надолго сохраняет молодость,  
продолжая сознательную деятельность,  
не позволяя «душе» лениться. Такого  
человека мы и должны создавать и  
воспитывать с самого раннего детства.  
Детский игровой массаж оказывает  
влияние на физическое и психическое  
развитие ребенка. Так же стимулирует  
рост и развитие мышечной массы,  
способствует поддержанию  
оптимального тонуса, является  
своеобразным раздражителем  
рецепторов кожи, глубже лежащих  
тканей. Укрепляя организм и  
содействуя общему развитию, массаж  
помогает предупредить различные  
заболевания.

#### Гимнастика:

1. Потягивание
2. Массаж живота
3. Массаж области груди
4. Заводим машинку
5. Лебединая шея
6. Чебурашка
7. Массаж головы
8. Лепим красивое лицо
9. Буратино
10. Массаж рук
11. Массаж ног
12. Покачай малышку
13. Качалочка
14. Велосипед

**Г**ИМНАСТИКА

**М**АЛЕНЬКИХ

**В**ОЛШЕБНИКОВ

1. «Потгиивание». Выполняется лежа. Тканем правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе проносим: «ИД—Д—А».
- Тканем правую ногу пяткой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе проносим: «ЛИНГ АПДА»
- Тканем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе проносим: «ШУСУМ-НА»
2. «Массаж живота» (скульптор замешивает глину). Улучшаем работу кишечника. Подтягивание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.
- С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем «готовность глины»
3. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Подтягиваем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная». Воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.
4. «Заводим машину». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от выпяченной железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж—Ж—Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ШИ» (сигнал, что машина завелась).
5. «Лебединая шея». Поза та же. Подтягиваем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимемся длинной, красивой шейей лебедя.
5. «Чебурашка». Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, подтягиваем ушные раковины, лепим уши внутри по борозкам. Воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины. Растираем за ушами, «промазываем лину», чтобы уши не отделились.
7. «Массаж головы». Поза сидя на корточке, ноги расставлены на ширине плеч. Проарабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев - мои голосу. Как «рабками», ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.
8. «Лепим красивое лицо». Поза сидя на корточке, ноги «по-турецки». Подтягиваем лоб, шею, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разтягиваем брови, глаза, похлопываем по щекам, подтягиваем нос.
9. Игра «Буратино». Поза сидя на корточке. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рикует» носом соннышко, морковку, помик. При этом у детей появляется радостное ощущение от мелких и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.
10. «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая жесткий палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник.
- Поза сидя на ковре, ноги согнуты «по-турецки», в руке небольшая мочалочка. Трем «рукой-мочалочкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья; «сбиваем водой мыло» — ведем одной рукой вверх второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем «воду».
11. «Массаж ног». Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку; растяраем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.
- Подтягивание, пощипывание, сильное растяжение голени и бедра. Воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.
- «Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.
12. Игра «Покачай малышку». Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.
13. «Качалочка». Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведения шлаков из организма.
14. «Велосипед». Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуком сопровождения (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

## Литература

1. Алямовская В. Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании. Издательство: ОЛМА-ПРЕСС, 2005
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998.
4. Голицына Н.С. «ОБЖ для старших дошкольников» система работы – М., «Скрипторий 2003», 2012
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Берсеневой. - М: ТЦ Сфера, 2004. Серия «Библиотека руководителя ДОУ».
6. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
7. Тарасова Т.А., Л. С. Власова «Я и моё здоровье» – программа занятий, упражнения и дидактические игры (Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет) – М., «Школьная Пресса», 2008
8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье – М., Творческий центр Сфера, 2005