

МДОУ детский сад комбинированного вида № 83

г. Комсомольск- на- амуре

Тема проекта :

«Быть здоровым я хочу»

Выполнила:

Воспитатель

Галянт Евгения Витальевна

**«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем
здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и
взрослым, хочется быть здоровыми и сильными,
только дети не знают, что для этого надо делать.
Объясните им, и они будут беречься»**

Я. Корчак

Цель:

Формировать мотивацию здоровья у детей старшего дошкольного возраста, обеспечивая устойчивые поведенческие навыки здорового образа жизни в практической детской деятельности.

Продукт:

Дети усвоят начальные представления о здоровом образе жизни , осознанно будут их выполнять и расскажут об этом другим детям и родителям через интервью и газету.

Задачи:

- развивать умение устанавливать зависимость здоровья человека от составляющих ЗОЖ (правильного питания, движений, режима дня, закаливания, гигиены);
- развивать умение объяснять причины, факторы, разрушающие здоровье;
- развивать самостоятельность детей в выполнении правил и норм ЗОЖ;
- формировать интерес к активной двигательной деятельности, привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;
- развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, привлекая внимание взрослого в случае недомогания;
- развивать умение дифференцировать неопасные и опасные для здоровья ситуации самостоятельно обращаться за помощью взрослого в случаях их возникновения;
- воспитывать сочувствие к заболевшим сверстником, членам семьи и другим взрослым;
- формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- формировать умение объяснять значение физкультуры и спорта для здоровья человека;
- развивать умение осуществлять классификацию видов спорта по заданному признаку (сезону, числу участников, масштабу);



ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Сентябрь

1. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.
2. Какой я ?
3. Настроение и характер.

Октябрь

1. Витамины и полезные продукты.
2. Осваиваю гигиену и этикет.
3. Волшебное слово «Здравствуй».
4. Что такое хорошо, что такое плохо.

Ноябрь

1. Пусть любитесь народ -вот какие зубы, даже глянуть любо!
2. Откуда берутся болезни
3. Безопасность в быту
4. Навыки здоровья

Декабрь

1. Путешествие в страну здоровья
2. Зимние виды спорта

Январь

1. Реки, речки и моря на земле текут не зря.
2. Спорт – залог здоровья.
3. Буду олимпийцем

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Виды деятельности	Мероприятия
Познавательно-исследовательская	<u>НОД</u>: «Мои впечатления о лете», «Вот какой я», « Об удивительных превращениях пищи внутри нас», «Настроение и характер», «Поможем Коротышкам», «Профессия – врач» <u>Беседы</u> «Как я провел лето», «Красивая осанка», <u>Просмотр</u> познавательных мультфильмов: «Ах и Ох», «Королева Зубная щетка», «Необычный матч», «Матч реванш» <u>Рассматривание</u> иллюстраций, фотографий в познавательных книгах и в детских иллюстрированных энциклопедиях. <u>Создание коллажей, схем, символов, правил</u> <u>Оформление</u> выставок Д/игры «Умею не умею», «Опасно- не опасно», «Хорошо-плохо», «Что было бы, если бы», «Пишем письмо заболевшему товарищу», «Полезная и вредная еда», «Определи настроение», «Тренинг эмоций», «Путешествие хлебного комочка», «Уроки Мойдодыра», «В гостях у Айболита», «Составь комплекс из карточек» <u>Ситуационные задания</u> : составь режим дня для малышей, научи сестренку правильно мыть руки, умывать лицо и т.д.
Опытно-экспериментальная	Опыты с водой, воздухом; «Зачем человеку руки?», «Угадай на вкус, на ощупь», «Реакция зрачков на различную степень освещенности», «Слышу– не слышу».
Конструктивная	Изготовление поделок из природного материала «Веселый гном» Конструирование «Скоростные горки», «Дом для здоровичков».







СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Виды деятельности	Мероприятия
Чтение	Чтение художественных произведений, познавательной и энциклопедической литературы, стихов, отгадывание загадок. Рассматривание книг, фотоальбомов о зимних видах спорта, о строении человека, об эмоциональных состояниях человека, о спортсменах.
Сюжетно-ролевые, режиссерские игры	«Тренировка», «Мы –спортсмены», «Больница», «Семья», «В гостях», «Мы идем на стадион».
Трудовая	Беседы о профессии врача, медсестры, тренера, спортсмена. Рассматривание иллюстраций о спорте, спортивном инвентаре.



РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ

Виды деятельности	Мероприятия
	Составление рассказов по картине, из личного опыта. Сочинение загадок, небылиц. Ситуации общения «интервью». Коммуникативные игры «Мой выбор», «Мой день», «Если я сделаю так». Викторины «Как нужно ухаживать за собой» Письмо заболевшему товарищу.

ХУДОЖЕСТВЕННО - ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Виды деятельности	Мероприятия
Театрализованные игры	Игры –имитации «Правила гигиены» Этюд на выражение различных эмоциональных состояний «Лисенок боится», «Поссорились – помирились»
Художественное творчество	Рисование «Я и мой лучший друг», «Здоровье и болезнь», «Лыжник», «Зимние виды спорта», «Фрукты и овощи» Лепка «Зимние виды спорта», создание эмблем для спортивного развлечения.
Музыка	Слушание «Гимн юного олимпийца», «Я со спортом подружусь», «Спортивная семья»; Музыкально-ритмическое упражнение «Мяч»
Рассматривание картин	«Зимние забавы», «Взятие снежного городка»



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Виды деятельности	Мероприятия
Физкультурные занятия, досуги	Спортивный досуг «Путешествие в страну здоровья»; Развлечение «Навстречу Олимпиаде -2014»;
Режимные моменты	Гимнастики утренняя, в постели, после сна, дыхательная, пальчиковая, для глаз
Подвижные игры	Этюды на имитацию выразительных движений «Кузнечик», «Круглые глаза» Хороводная игра «Огородная хороводная», «Мухомор», «Зажги Олимпийский огонь»; Игры – эстафеты «Забей шайбу в ворота», «Передай олимпийский огонь», «Попади в олимпийское кольцо», «Будь ловким»;
Бассейн	Развлечение на воде «Олимпийский резерв»

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ



СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»



РАЗВЛЕЧЕНИЕ «НАВСТРЕЧУ ОЛИМПИАДЕ 2014»



ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ





Быть здоровым я хочу

ответы детей на вопрос : «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?»



Нужно есть побольше фруктов и полезных продуктов



Спортом заниматься, закаляться и гулять побольше



Нужно чистить зубы, мыться под душем и улыбаться

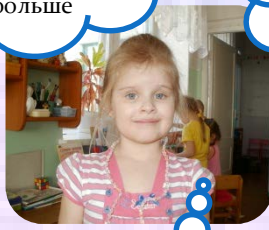
Купаться, загорать, есть фрукты, делать зарядку



Нельзя есть снег и облизывать сосульки



В компьютер нельзя долго играть, а то глаза будут болеть



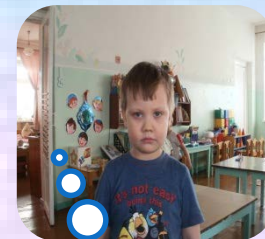
Нельзя сладкого много есть, а только полезные продукты



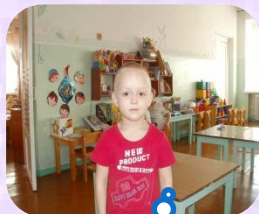
Нужно ходить босиком по травке, купаться в речке



Надо кататься на санках и на лыжах



Нужно пить молоко, чтобы кости не были кривыми



Вести себя надо хорошо и делать зарядку



Нужно есть полезную пищу и заниматься спортом



Надо есть побольше фруктов и овощей и зубы лечить



Голову надо мыть с шампунем, кататься на лыжах

Есть побольше витаминов и не простывать



Руки надо мыть перед едой, есть овощи, принимать душ