

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Светлячок»*

*Педагогический проект по формированию ЗОЖ в
средней группе.*

**«Всем известно и понятно, что
здоровым быть приятно.**

**Только надо знать, как здоровым
стать.»**

Исполнитель: И.А.Мезенцева

1 кв.категория

Цель: Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:



Помнить нужно всем всегда,
залог здоровья – чистота!

Расширять представление о важности гигиенических процедур. Формировать представление о влиянии на здоровье чистоты в быту, в природе. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»). Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.



Правильно питайся –
здоровья набирайся!

Формировать представление о значении органов чувств для жизни и здоровья человека (рот ест; зубы жуют; язык помогает жевать; нос улавливает запахи). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».



Физкультура и спорт это здоровье и красота

Формировать представление о значении частей тела для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; нос дышит; уши слышат. Воспитывать потребность в соблюдении режима сна и бодрствования. Расширять представления о важности для здоровья закаливания, движений. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Предполагаемый результат:

Дети будут иметь представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Дети будут испытывать потребность в соблюдении режима дня, употребления в пищу полезных продуктов. У детей расширится представление о необходимых человеку веществах, витаминах, важности для здоровья гигиенических процедур, закаливания. Дети будут уметь устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Сформируется умение оказывать себе элементарную помощь, обращаться за помощью к взрослым при плохом самочувствии. Сформируется представление о здоровом образе жизни, значении физических упражнений для организма человека.

«Помнить нужно всем всегда, залог здоровья – чистота!»

Речевое развитие.

Коммуникативная деятельность:

Беседы: «Что такое чистота и зачем ее соблюдать?»; «Чистота – залог здоровья!»; «Микробы, какие они?»; «Зачем нужно чистить зубы?»; «От чистоты каждого человека зависит чистота нашего общего дома – планеты Земля»; «Польза мыла»; «Будь аккуратен, забудь лень, чисти зубы каждый день!»; «Гигиену очень строго надо соблюдать всегда!».

Решение проблемных ситуаций: «Кукла грязнуля пришла к детям в гости»; «Что взяла – клади на место!».

Составление рассказов из личного опыта детей на тему «Помнить нужно всем всегда, залог здоровья – чистота».

Чтение книг: К.И.Чуковский «Мойдодыр»; «Федорино горе»; Б.Заходер «Вредные советы»; А.Барто «Девочка чумазая».



Просмотр иллюстраций, картинок:
«Мойдодыр»; «Федорино горе»;
«Принадлежности для ванной»; «Живем
в мире чистоты, здоровья, порядка»;
«Почему надо чистить зубки?»; «Учим
распорядок дня»; Азбука здоровья».

Дидактические игры:

«Помоги Айболиту собрать аптечку»;
лото – «Такие разные профессии»;
«Чудесный мешочек» (с предметами
личной гигиены); «Хорошо – плохо».



Игровая деятельность: Театрализация сказки «Доктор Айболит»



*Добрый доктор Айболит!
Он под деревом сидит!*

*Приходи к нему лечиться и корова и волчица,
И жучок, и червячок и медведица!*

Познавательное развитие.

Коммуникативная деятельность:

«Чтобы смыть микробы с рук – мыло, ты возьми, мой друг!»



Трудовая деятельность:

Уход за комнатными растениями в природном уголке
(протирание пыли)



«Правильно питайся – здоровья набирайся!»

Речевое развитие.

Коммуникативная деятельность:

Беседы: «Полезные и вредные привычки»; «Режим дня»; «В стране здоровья»; «Полезные и вредные продукты»; «Каждый раз перед едой, нужно фрукты мыть водой!».

Ситуативные разговоры: «Что такое правильное питание?»; «Что надо есть если хочешь стать сильнее»; «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»; «Когда и когда полезно есть?».



Игры с Лэпбуками :

«Во саду ли в огороде»; «Овощи»;
«Фрукты».

Чтение художественной литературы:

«Каша из топора»; «Петушок и
бобовое зернышко» обр. В.Даля;
«Вкусная каша» А.Александрова;
«Большая ложка» А.Александрова;
стихотворение «Овощи» Ю.Тувима.



*Игровая деятельность:
Театрализация сказки «Репка» для детей младшей группы*



Познавательное развитие.

Игровая деятельность: Дидактическая игра: «Угадай на вкус»



Познавательно – исследовательская деятельность: Эксперимент: «Что выберет кролик?»



**Познавательно – исследовательская деятельность:
«Наблюдение за кустом черники»**



Под листом на каждой ветке
Сидят маленькие детки.
Тот, кто деток соберет
Руки вымажет и рот.



Познавательно – исследовательская деятельность:
**«Мы корзину овощей, с огорода принесли. Для салатов и
для щей, пригодятся нам они!»**



Трудовая деятельность: «Сбор урожая яблок на территории ДОУ»



С веток яблоки свисают,
Манят взрослых и ребят.
Этот плод – все люди знают –
Витаминами богат!



Художественно – эстетическое развитие.

Продуктивная деятельность:

Лепка: «Овощи и фрукты – здоровые продукты»



Продуктивная деятельность:

Аппликация с элементами рисования: «Ярмарку начинаем – гостей приглашаем!»



*В каждом зернышке пшеницы
Летом и зимой
Сила солнышка хранится
И земли родной!*

Выставка творческих работ:
«Тары, бары, растабары – есть хорошие товары!»



Чудина
Дарья



Чухарева Елизавета



Скапишева Зарина



Физическое развитие. Игровая деятельность:

Подвижная игра:

«Урожай, не зевай, в свое лукошко полезай!»



Вели однажды
жаркий спор
Горох, морковь
и помидор.
Кто для людей
всего важней,
Кто полезней,
кто вкусней?

Физкультура и спорт это здоровье и красота

Речевое развитие.

Беседы: «Как устроено тело человека?»; «Виды спорта»; «Опасные ситуации»; «Что ты знаешь о себе?»; «Как правильно сидеть за столом?»; «Настроение бывает разным».

Решение проблемных ситуаций: «Кукла Маша простудилась»; «Почему Незнайка не хочет просыпаться?»; «Каждый хочет быть первым».



Чтение художественной литературы:

«Где здоровье медвежье?» В.Бондаренко; «Ласковое солнце», «Свежий воздух», «Босиком! Босиком!» Н.Коростелева; «Как Хома зимой купался» А.Иванова.

Физическое развитие.

Игровая деятельность: «Гонки на самокатах»



На прогулку самокат
Взять сегодня надо.
Прокачу на нем
ребят
С ветерком до сада!



Двигательная деятельность:

«Чтобы быстрым, крепким быть – нужно спорт любить!»





Двигательная деятельность:

«Каждый день у нас, ребятки – начинается с зарядки!»



Коммуникативная деятельность:
**«Чтоб начать закаляться – водой холодной надо
обливаться!»**



Коммуникативная деятельность:
«Мы на солнце загораем, организм свой – закаляем!»



Познавательно – исследовательская деятельность:

«Чтобы ножки закалять – нужно обувь детям снять!»



Двигательная деятельность: «Хожение по массажным дорожкам»

*Ножки наши разминаем,
С пальчиков мы начинаем.
Десять пальчиков у нас –
Сил массажик им предаст!*



Социально – коммуникативное развитие.

Игровая деятельность:

Сюжетно – ролевая игра «МЧС»

Сюжет: «Оказание неотложной помощи при травме»



Работа с родителями:

Выпуск Информационных плакатов на тему:
«Береги свое здоровье!»



Семья Мадина Г. «Правильно питайся – здоровья набирайся!»



Семья Артема У. «Чистота – залог здоровья!»



Семья Зарины С. « Чтоб здоровым, крепким быть, нужно спорт любить!»

Семья Паши О. « Правила хорошего тона»

Семья Вари И.
«Массажный коврик для ребят»



Итог проекта: ЛЭПБУК «ЗОЖ»



Спасибо за внимание!



МЫ ЗА ЗОЖ