

Проект «Здоровье и я»



Реализация проекта

1 этап подготовительный - составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями:

- Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.
- Определение содержания деятельности всех участников проекта.
- Сотрудничество с родителями: участие в пополнении центров сюжетно-ролевой игры «Больница», «Аптека»;
разучивание стихотворений и семейное чтение художественной литературы по теме проекта.

2 этап основной :

Образовательные области	Формы работы с детьми
Познавательное развитие	НОД «Я и моё здоровье» Беседы: «Что мы знаем о ЗОЖ», «Береги свое здоровье!», «Утренняя гимнастика и гимнастика после сна» Презентация: «Спорт, его виды и значение для здоровья»
Речевое развитие	Составление творческих рассказов на тему «Я берегу свое здоровье». Беседы на тему «Чистота-залог здоровья». Театрализованная деятельность: драматизация сказки «Айболит». Заучивание и чтение стихотворений на тему «Я и моё здоровье»: А.Болубаш «О здоровье». Чтение художественной литературы: Л.Н.Толстой «Мальчик грязнуля», К.И.Чуковский «Федорино горе», К.И.Чуковский «Айболит»
Социально-коммуникативное развитие	Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Магазин овощей», «Аптека» Н/игры: лото «Профессии», «Растения», «Магазин», «Что лишнее».
Художественно-эстетическое развитие	Лепка «Спортивный инвентарь». Аппликация «Аптечка». Рисование «Я занимаюсь спортом».
Музыкальное развитие	Слушание музыкальных произведений, логоритимка.
Физическое развитие	Тематическая прогулка П/и: «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «День и ночь» Народные хороводные игры «Золотые ворота», «Заря-зарница»

Мероприятия с родителями

- участие в пополнении центра сюжетно-ролевых игр в группе;
- совместное рисование и заучивание стихотворений с детьми на тему проекта.

3 этап заключительный:

- выставка детских работ

Итоговое мероприятие: Викторина «Здоровым быть здорово!»

Результат проекта.

- Цель достигнута: - сформирован интерес к своему здоровью и ЗОЖ родных;
- углубились знания о здоровье, здоровом образе жизни и его значении.



НОД «Витамины -наши друзья».

Цель: формировать у детей дошкольного возраста потребность к здоровому образу жизни.

Задачи: познакомить с понятием «витамины»;
рассказать о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;
закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека;
воспитывать у детей заботу о своём здоровье.

Воспитатель: Я очень рада видеть Вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

Раздаётся стук в дверь. Воспитатель подходит к двери, заносит корзину.

- Ребята, к нам пришла посылка. Почтальон сказал, что она от доктора Айболита. Тут есть письмо. (Читает.)

«Дорогие ребята детского сада «Колобок», посылаю вам корзину груш. Ешьте их и не болейте, как дети из другого детского сада. Оказывается, эти дети не ели овощи и фрукты, и поэтому им не хватало витаминов, и они заболели».

- Ребята, а вы знаете, что такое витамины? (Ответы детей.)

Витамины – это такие вещества, которые помогают расти нам сильными и здоровыми. Растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает мало витаминов, то он начинает часто болеть и плохо растет. Витамины очень нужны детям для укрепления организма.

Витамины получили название: А, В, С, Д, РР, К и другие. А вы знаете, в каких продуктах есть витамины? (Ответы детей.)

Я вам сейчас расскажу, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин «А» - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения).

Витамин «В» - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для хорошей работы сердца).

Витамин «С» - лимон, апельсин, мандарин, капуста, лук, редис, смородина (укрепляет организм, делает его выносливым).

Витамин «Д» - печень, яйца (делает наши кости и зубы крепкими).

Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей.)

Дети, конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья, особенно для растущего. И витамины к большому сожалению в этих продуктах не живут. Очень полезны сырые ягоды, овощи и фрукты, у того, кто их употребляет, бывает хорошее настроение, гладкая кожа и красивая фигура.

- Сейчас я вам буду загадывать загадки, а вы отгадку ищите на столе (муляжи).

- Сочные, душистые, румяные, волшебные.

На деревьях мы растем, зреем с каждым днём. (Яблоки)

- Сидит девица в темнице, а коса на улице. (Морковь)
- Как на нашей грядке выросли загадки

Сочные да крупные, вот такие круглые.

Летом зеленеют, к осени краснеют. (Помидоры)

- Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,
На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Смородина)
- Яркий, сладкий, налитой, весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики - из далёкой Африки. (Апельсин)

- Ребята, а еще есть витамины, которые очень важны для работы головного мозга и всего организма. Такие витамины есть в различных крупах, горохе, молоке, мясе, а также сыре, рыбе, черном хлебе.

Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года.

- Ребята, а как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью.)

А почему? (Ответы.) Потому что в это время ягоды, фрукты и овощи созревают в садах и огородах и идет сбор урожая. А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах есть таблетки, которые продаются в аптеках.

- Давайте поиграем в игру «Правильно, правильно, совершенно верно!». Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить:
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине - всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
Дети, а ведь мы не дочитали письмо от доктора Айболита .
(Читает.)

Я дам вам несколько советов, чтобы вы больше не болели.

Советы:

1. Помни истину простую – лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

2. От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

3. Рыбий жир – всего полезней. Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней, без болезней лучше жить.

4. Никогда не унываю и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А, В, С.

- Я думаю, что теперь вы будете кушать полезные продукты, и
будете здоровыми и сильными. Помните, как говорится в
поговорке: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Почему так говорят? (Ответы детей.) Если мы хотим быть
здоровыми, то сами должны позаботиться о себе. Кушать только
полезные продукты, побольше фруктов и овощей.

Очень полезные советы дал нам доктор. Надо написать письмо
доктору Айболиту и поблагодарить его за советы и корзину яблок.

- Я уверена, что теперь вы поняли, есть ли разница между
«вкусным» и «полезным» и будете есть только полезные
продукты. Давайте ещё раз назовём их. (Ответы детей.)

Помните и выполняйте слова поговорки: «**Я здоровье сберегу, сам
себе я помогу**».

Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Задачи. Учить детей следить за своим здоровьем, заботиться о нём. Закрепить с детьми части тела человека и расширять представление детей об упражнениях для разных частей нашего тела. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннюю гимнастику.

Ход беседы.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? (ответы детей)

- В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрая пословица говорит:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

-А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

(Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.)

-Как вы понимаете, что такое здоровье?

(Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.)

(раздаётся стук в дверь, входит Незнайка)

Незнайка. (потягиваясь). Здравствуй, ребята. А-а-а-! (отмахивается)! У вас занятие, а я не хочу заниматься. Я спать хочу!

-Ребята, как вы думаете, почему Незнайка спать хочет?

(Он не выспался, не умылся, не сделал зарядку.)

- Незнайка, нужно во время спать ложиться, а утром сделать зарядку, умыться, почистить зубы, тогда ты будешь бодрым, и у тебя будет хорошее настроение.

Незнайка. (смущаясь). Я не делал зарядку.

-Мы поможем тебе, и все вместе её сделаем.

Физкультминутка.

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

-Незнайка, ты чувствуешь себя бодрым после зарядки?

Незнайка. У меня сейчас хорошее настроение.

-Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

-Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

(ответы детей)

-Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время.

Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина. Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

-Какие части тела у человека вы знаете?

(Голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги, пальцы, глаза, уши.)

-Мы знаем много упражнений для разных частей тела, делаем их на занятиях, в играх. Сейчас мы сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий... (потолок).

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

-Ребята, о чём мы сегодня говорили?

(Об утренней зарядке, её нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела. Учили гимнастику для глаз.)

- Зачем нужно делать зарядку.

(Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее настроение.)

-Незнайка, не забывай делать по утрам зарядку. И вы ребята, делайте зарядку, и здоровье будет в порядке.

(звучит музыка В. Высоцкого «Утренняя зарядка», дети выполняют упражнения).

Конспект занятия по познавательному развитию в средней группе на тему «Страна правильного питания»

Цель: Вызвать у дошкольников желание заботиться о своем здоровье через ознакомление детей с основами правильного питания.

Задачи:

Образовательные: - дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

- Формировать представления детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить выбирать самые полезные продукты.

Развивающие: - Развивать любознательность, знать продукты питания.

- Активизация словаря (питательные вещества, витамины, иммунитет).

Воспитательные: - Воспитывать у детей дошкольного возраста бережное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей: Социально-коммуникативное развитие, Речевое развитие, Познавательное развитие, Физическое развитие.

Словарная работа: витамины, питание, сладости, молочные продукты, хлебобулочные изделия, мясопродукты.

Предварительная работа: беседы с детьми о правильном питании, экскурсия на пищеблок, продуктивная деятельность (лепка фруктов и овощей), чтение художественной литературы.

Методы и приемы: игра, проблемные вопросы, рассказы детей, использование художественного слова, наглядности, практические действия детей в группах.

Оборудование: компьютер, проектор, доска, презентация «Витамины», музыкальное сопровождение, иллюстрированные картинки: рыба, кока-кола, кефир, творог, чипсы, молоко, кириешки, мясо, капуста, помидор, торт, малина, клубника, «Сникерс», морковь, шоколадные конфеты, яблоко, апельсин, хлеб.

Ход занятия

- Ребята, здравствуйте. Ребята, а вы знаете, что когда мы говорим «здравствуйте», то желаем всем здоровья.

«Здороваться не будешь, здоровья не получишь», - так гласит пословица. А вы хотите узнать секреты здоровья?

- А что для этого нужно?

(делать зарядку, заниматься спортом, кушать овощи фрукты).

- Молодцы, ребята, чтобы расти крепкими и здоровыми нужно правильно питаться, употреблять растительную и животную пищу.

Дидактическая игра «Что это?»

(Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.)

Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды.

- Девочки и мальчики, а вы знаете, в чём разница между здоровой пищей и вкусной? (ответы детей) В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества - витамины.

- Тогда давайте отправимся в страну Витаминную. А отправимся мы с вами на “поезде здоровья”. Ну что, готовы?

(Дети встают друг за другом и под музыку идут по рельсам)

“Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят,

Везут в страну Витаминную компанию ребят”.

- Сейчас, я вам хочу рассказать немного о витаминах.

Витамины обозначаются, пишутся буквами А, В, С, Д,

Е. (показ на электронной доске буквы и картинки)

Воспитатель называет витамин – и говорит, в каких продуктах

он существует)

Витамин А – он очень важен для зрения и роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах, петрушке.

Если в пище мало витамина А, то в организм мало развит физически, нет жизненной силы и нормального роста.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Он предохраняет от нервного расстройства, повышает сопротивление организма к различным заразным болезням.

Его много в семенах подсолнуха, в печёнке, в мясе, в свежих помидорах, в фасоли, в яйцах, хлебе, в молоке.

Витамин С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, он укрепляет иммунитет организма. Когда его мало в пище, может быть упадок сил, болезненный вид, боль в суставах, кровотечения из носа и дёсен, плохо заживают раны. Этот витамин имеется в свежих фруктах (особенно в апельсинах, грейпфрутах, лимоне, хурме и бананах, а также в сырых овощах (помидоры, жёлтая репа, морковь, капуста, лук, чеснок.)

Витамин Д - делает наши ноги и руки крепкими, этот витамин предохраняет от рахита, от размягчения костей. Много его содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и сырой капусте. Много его в молоке.

Витамин Е – оказывает благотворное влияние на больные глаза. Этот витамин имеется в яичном желтке, печёнке, кукурузе. Каждый из этих витаминов очень важен для нас.

- Ребята, а теперь отправимся в страну «Отдыхайки».

Физкультминутка «Фрукты»

Будем мы варить компот. (маршировать на месте)

Фруктов нужно много. Вот. (показать руками - "много")

Будем яблоки крошить, (крошим)

Грушу будем мы рубить, (ладошками)

Отожмем лимонный сок, (отжимаем)

Слив положим и песок. (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)

Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ. (хлопать в ладоши)

Дидактическая игра «Полезно - вредно»

- Ребята! Перед вами лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Сейчас вы внимательно посмотрите на них и выберите продукты, которые полезны для вас и продукты, которые вредные, и разделите на две группы.

(дети собирают карточки).

- Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомним **основные правила правильного и здорового питания:**

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Рефлексия

- Ребята, сегодня все вы очень хорошо поработали (хвалит каждого ребенка за что-либо). Мне понравилось, как вы отвечали на занятия.

- Что нового и интересного вы узнали? Какие моменты вам больше понравились и почему?

А сейчас на память о нашем занятии я хочу подарить вам медальоны – фрукты-витаминки.

Беседа на тему "Со спортом дружить - здоровым быть" конспект занятия в старшей группе

Цели:

- закрепить знания детей о различных видах спорта;
- развивать интерес детей к различным видам спорта;
- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитывать стремление заниматься спортом, заботиться о своем здоровье.

Материал для занятия: презентация на тему «Спорт в моей семье», фотографии спортсменов, картинки зимних и летних видов спорта, листы бумаги (формат А4), цветные карандаши.

Ход занятия.

- Ребята, тема нашей с вами беседы сегодня: «Со спортом дружить — здоровым быть».

Мы с вами поговорим о том, почему необходимо заниматься спортом. Вы узнаете, как занятия спортом влияют на здоровье человека, и что необходимо делать чтобы укрепить свой организм.

Здоровье и спорт тесно связаны друг с другом. Здоровье – бесценный дар природы. Разрушить его легко, восстановить очень сложно, а порой даже невозможно. Сохранить и сберечь здоровье нам помогает спорт, о нем мы сегодня и поговорим.

- Ребята, вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (ответы детей: спортсмены)

Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами (показ фотографий спортсменов, занимающихся различными видами спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен должен быть сильным, выносливым, ловким, метким, быстрым.

Чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер. Многие из вас посещают спортивные секции. Нам очень хочется побольше о них узнать.

(рассказы детей)

- Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Давайте, ребята, делать зарядку каждый день и стремиться быть здоровыми и сильными!

А сейчас, попробуйте угадать **спортивные загадки**. Предлагаю вам поиграть в **игру, Доскажи словечко**”

1. Утром раньше поднимайся,
прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна(зарядка)

2. Хочешь ты побить рекорд?

Тут тебе поможет(спорт)

3. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой(велосипед)

4. Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня? (коньки)

5. Чтоб большим спортсменом стать.

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, (тренировка)

- А знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (ответы детей: Олимпийские игры)

- Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. История связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем царя Ифита, владыки Олимпии. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война, Ифит предложил на время прекратить её, вложить оружия в ножны и состязаться не в пролитье крови, а в ловкости и силе. Предложение было принято, и засиял огонь Олимпа, явивший миру чемпионов. Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

- Посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? (ответы детей). Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов

Голубое кольцо символизирует Европу,
желтое – Азию,
черное – Африку,
зеленое – Австралию,
красное – Америку.

Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?
(Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара)

Физкультминутка «Сделай как я»

- А теперь ребята давайте вспомним, какие виды спорта вы знаете?

(дети называют различные летние и зимние виды спорта).

- Давайте поиграем в **игру, Назови спортсмена...**”

Играет в футбол-футболист,
в баскетбол-баскетболист,
в хоккей-хоккеист
в волейбол-волейболист и т. Д

Просмотр презентации «Спорт в моей семье»

- А теперь нарисуйте, ребята, вид спорта, который вам больше всего нравится или каким видом спорта вы хотели бы заниматься.

(дети рисуют один из видов спорта и рассказывают о нем).

- Молодцы! Из нашей беседы вы поняли, что **спорт**:
- улучшает здоровье;
- делает человека физически привлекательным;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;

Включайте в свой распорядок дня утреннюю зарядку, физические упражнения, прогулки, игры на свежем воздухе и тогда вы всегда будете здоровы!



















