

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад «Теремок»

Проект  
«Я расту здоровым».

Воспитатель: Иванова.С.Н.

**Вид проекта:** краткосрочный

**Тип проекта** информационно – практико – ориентированный,  
познавательно-творческий, игровой

**Участники проекта:** дети старшей группы, родители, воспитатель.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный: неделя сентября.

**Цель проекта:** Совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма, формирование привычки заботиться о своем здоровье.

### **Задачи проекта**

1 Развития и укрепления здоровья детей.

2Формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

3Формирование физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.

### **Ожидаемые результаты**

- Понимание детьми необходимости правильного питания, выполнения гигиенических процедур, занятий спортом для сохранения и укрепления здоровья.
- Повышение речевой активности.
- Участники проекта будут бережнее относиться к своему здоровью, правильно применять полученные знания в жизни.

## **План реализации проекта .**

### ***Содержание практической деятельности***

*Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Ловишки»*

*Игры-эстафеты «Самый ловкий», «Кто быстрее».*

*Развлечение «Давайте расти здоровыми».*

*Беседы о здоровом образе жизни, рассматривание альбома о спортсменах «Виды спорта»;*

*Беседа с медсестрой: «Если хочешь быть здоров!» «Почему нельзя употреблять немытые овощи и фрукты».*

*Знакомство с трудом врача (целевое посещение медицинского кабинета).*

*Сюжетно – ролевые игры «Магазин овощей и фруктов», «Больница», «Аптека».*

*Дидактические игры: «Вредное -полезное», «Распорядок дня».*

*Труд взрослых: Знакомство с профессиями врача, медсестры..*

*Совместное приготовление овощного салата.*

*Оформление альбома «Лекарственные растения»*

*Отгадывание загадок про овощи и фрукты.*

*Пальчиковые игры: «Хозяйка с базара однажды пришла». «Дружат в нашей группе...» .*

*Чтение К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит».*

*Пословиц, поговорок, о здоровье, спорте .*

*Коллективное рисование на тему: «Полезные продукты»*

*Выставка рисунков «Я вырасту здоровым»(совместное творчество детей и родителей*

*Слушание музыки: песня «Закаляйся», «Зайцы делают зарядку»*



## Материал по проекту.

Подвижные игры : «Мы весёлые ребята», «Ловишки »

Физкультминутки: « «Ветер тихо клён качает»

Ветер тихо клен качает  
Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон,  
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

### ***Физкультминутка. Листочки***

Мы листики осенние, (Плавное покачивание руками вверх над головой.)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Плавное покачивание руками вверх над головой.)

Закружились, полетели

И на землю снова сели. (Дети садятся по местам.)

### **Пословицы о здоровье.**

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Где здоровье, там и красота.

Ум да здоровье всего дороже.

Веселый смех – здоровье.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Чеснок да лук – от семи недуг.

Куриль – здоровью вредить.

Холода не бойся, по пояс мойся

Болезнь не красит человека, а старит.

Гимнастика удлиняет молодость человека

### **Пальчиковые игра: Хозяйка с базара однажды пришла.**

Хозяйка с базара однажды пришла, Хозяйка с базара домой принесла. Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу. ОХ! (на каждое название загибают пальчики) Вот овощи спор завели на столе-кто лучше, вкусней и нужней на земле. Картошка, капуста, морковка, горох, петрушка и свёкла. ОХ! (на каждое название загибают пальчики) Хозяйка тем временем ножик взяла и ножиком этим крошить начала(стучат ребром ладони ) Картошку, капусту, морковку, горох, петрушку и свёклу. ОХ (на каждое название загибают пальчики) Накрытые крышкой, в душном горшке кипели, кипели в крутом кипятке (стучат ребром ладони ) Картошка, капуста, морковка, горох, петрушка и свёкла. ОХ (на каждое название загибают пальчики) И суп овощной оказался не плох.

### **Беседа в старшей группе “Здоровый образ жизни”**

Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Ход А что это такое здоровье? Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Закалятся, заниматься спортом, кушать витамины.

Загадки:

Гладко и душисто,

Моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это? ( мыло)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. Зубная щетка  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит -  
Со стен всё выводит. Зубная паста  
Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое? Полотенце  
Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолоков.  
И под каждым, под зубком -  
Лягут волосы рядком. Расческа  
Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не помылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. Мочалка  
Лёг в карман и караулю -  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. Носовой платок  
Ребята что это за предмет, для чего нужен? (Такой вопрос к каждому предмету после угаданной загадки)

#### **Плакат микробы.**

Правильно - это микробы!  
Стих про микроб, чтобы мы запомнили какой он вредный.  
*Микроб - ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет - и спокойно там живет.  
Залезет шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.  
Ой, братец, ты выглядишь простуженным  
Постой-ка, у тебя горячий лоб  
Наверное, в тебе сидит микроб!*

Так в что же делать чтоб микробу в лапы не попасть?  
Мыть руки, лицо, тело, заниматься спортом, принимать витамины, хорошо и правильно питаться, мыть продукты.

А что это такое зарядка? И для чего она нужна?  
А для чего она нужна?

Чтобы быть здоровым, сильным, не болеть.

Стих про зарядку.

*По утрам зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться*

*Мы зарядкой с тобой*

*Будем заниматься.*

**А давайте вместе сделаем зарядку! (музыкальная разминка)**

Назовите самые полезные продукты

А что должно быть в продуктах, чтобы они назывались полезными?

Дети Витамины!

## **Загадки про овощи и фрукты:**

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я?...  
(Свекла)

Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?  
(Огурец)

Снесли птички  
Синеньки яички,  
Развесили по дереву:  
Скорлупка мякоть,  
Белок сладенький,  
А желток костяной.  
(Слива)

Прежде чем его мы съели,  
Все наплакаться успели.  
(Лук)  
Сто одежек — Все без застежек.  
(Капуста)

На сучках висят шары,  
Посинели от жары.  
(Слива)  
Над землей трава,  
Под землей бордовая голова.  
(Свекла)

Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
(Лук)

Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)

Никого не огорчает,  
А всех плакать заставляет.  
(Лук)

Как на грядке под листок  
Закатился чурбачок — Зеленец удаленький,  
Вкусный овощ маленький.  
(Огурец)

Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.

(Малина)

я румяную Матрешку  
От подруг не оторву,  
Подожду, когда Матрешка  
Упадет сама в траву.

(Яблоко)

Кругла да гладка,  
Откусишь-сладка.

Засела крепко

На грядке...

(Репка)

Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.

(Морковь)

Что это за рысачокЗавалился на бочок?

Сам упитанный, салатный.

Верно, детки...

(Кабачок)

В огороде – желтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна,  
Вкусные в нем семена.

(Тыква)

Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.

(Капуста)

Заставит плакать всех вокруг,  
Хоть он и не драчун, а...

(Лук)

На ветке-конфетки с начинкой медовой,  
А кожа на ветке породы ежовой.

(Крыжовник)

К нам приехали с бахчи  
Полосатые мячи.

(Арбузы)

Он кусает – но не пес.  
Зубок есть. Но, где же рот?  
Белый носит сюртучок.

Что это, скажи...

(Чеснок)

Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос.

(Морковь)

Голова на ножке, в голове горошки.

(Горох)

Наши поросятки выросли на грядке,  
К солнышку бочком, хвостики крючком.  
Эти поросятки играют с нами в прятки.

(Огурцы)

Круглый бок, желтый бок,  
Сидит в грядке колобок.  
Врос в землю крепко.

Что же это?

(Репка)

За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволоок.  
На ощупь – очень гладкая,  
На вкус – как сахар сладкая.  
(Морковь)

На припеке у пеньков много тонких стебельков,  
Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,  
Разгребаем стебельки-собираем огоньки.  
(Земляника)

Закопали в землю в мае  
И сто дней не вынимали,  
А копать под осень стали  
Не одну нашли, а десять.  
(Картошка)

Лоскуток на лоскутке – зеленые заплатки,  
Целый день на животе нежится на грядке.  
(Капуста)

Маленький и горький, луку брат.  
(Чеснок)

Этот плод едва обнимешь, если слаб, то не поднимешь,  
На куски его порежь, мякоть красную поешь.

(Арбуз)

Само с кулачок, красный бочок,  
Потрогаешь – гладко, откусишь – сладко.

(Яблоко)

Кафтан на мне зеленый,  
А сердце, как кумач.  
На вкус, как сахар сладок,  
На вид-похож на мяч.

(Арбуз)

Сочные, душистые, румяные, волшебные. На деревьях мы растем.  
(Яблоки)