

Проект «Азбука здоровья» подготовительной гр. №6

Актуальность. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации.

Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляется отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.

Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

Многие причины – от нас независимые и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Проблема:

Незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей.

Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми.

- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

Цели:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Развитие потребности ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье.
- Обучение детей оценивать и прогнозировать своё здоровье.
- Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни.
- Повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
2. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
3. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Обогащать представления детей о витаминах, их роли в жизни человека.
6. Воспитывать осознанное отношение их своему здоровью.

Качественная реализация проекта позволит сформировать у детей следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое витамины;

- о своих органах, их работе и значении;
- что такое режим, гигиена и закаливание;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и не полезные продукты, какие они;
- то полезно для моего организма;
- вода, какая она бывает, какая полезная для здоровья;
- как работает наш главный орган;
- что такое микробы и вирусы;
- какие бывают болезни, что их вызывает;
- как предупреждать болезни;
- некоторые правила оказания себе первой помощи
- что такое аптека, для чего она нужна;
- лекарственные растения;

Направленность развития детей, в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно-речевая, изобразительная, ручной труд, игровая, физическая).

Форма проведения: занятия, беседы, самостоятельная деятельность детей, игры, работа с родителями.

Беседы:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2)
- Встреча с «Витаминном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)

- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 3)
- Блиц-опрос детей «Что я знаю о здоровье?».
- Беседы «Лекарственные растения», «Чтобы быть здоровым», «Здоровая полноценная пища».
- Познавательные занятия «Путешествие в страну Витамицию», «Изучаю свое тело».
- Выставка рисунков «Я учусь быть здоровым».
- Оборудование для развития дыхания.
- Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Занятия:

- Физкультурное занятие "В стране здоровья"
- «Мяч и я-друзья» (Приложение № 5)
- Спортивное развлечение «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Игры:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека».
- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание) упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т. д.
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение №6)
- Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
- Выставка рисунков о спорте.

В работе с родителями:

- Анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье»,»Физическое воспитание в семье»,»
- Консультации (Воспитание здорового ребёнка, памятки, рекомендации.
- Выпуск газеты для родителей «Ваше здоровье».
- Оформление копилки «Бабушкины рецепты».
- Викторина «Спорт – это жизнь».
- Фотовыставка «Я учусь быть здоровым».
- Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

- Совместное развлечение с детьми и родителями «Постарайся угадать, чем листочек может стать».

Приложения к проекту:

1. Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»
2. Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни
3. Потешки при умывании
4. Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе» Мяч и я–друзья»
5. Загадки, пословицы, поговорки и стихи о спорте и здоровом образе жизни

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу

Цель:

научить ребенка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.

- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек). (Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

-Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, 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.
- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов. Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду). Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки. - Дети должны уметь правильно умываться. - Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. (Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т. п.) Мойся мыло! Не ленись! Не выскальзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!

О микробах: они очень маленькие и живые (рисунок). Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.

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.

- Вы, дети, мыли руки перед ужином? Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным Пстой-ка, у тебя горячий лоб Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду"? 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.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания. - обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика", - рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!" Отсюда вывод:

Нельзя: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть немытое, есть, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны? Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Потешки при умывании к проекту «Азбука здоровья!»

*** Мыло душистое, белое, мыльное, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Если грязнуля вспомнил про мыло – Мыло его, наконец- бы отмыло.

*** Самой чистенькой всегда, девочка была Помоги, водичка, умыть Настино личико.

*** Ай, лады, лады, лады. Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.

*** Водичка-водичка, Умой Настино личико, Настя кушала кашку, Испачкала мордашку. Чтобы

*** Водичка, водичка, Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.

*** Чище мойся, воды не бойся! Кран откройся, нос умойся! Мойтесь сразу оба глаза! Мойтесь уши, мойся шейка! Мойся шейка, хорошенько! Мойся, мойся, обливайся, грязь смывайся, Грязь смывайся!

*** От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Петя умывается, Солнцу улыбается!

*** Знаем, знаем, да-да-да Где ты прячешься, вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку, Лейся понемножку. Лейся, лейся, лейся, лейся посмелей, Катя умывайся веселей.

Конспект интегрированного занятия в подготовительной группе «Мяч и я -друзья»

Программное содержание: Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при работе с мячом. (отбивать мяч правой рукой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди). Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, чётко реагировать на команды. Развивать психофизические качества: выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

ОБОРУДОВАНИЕ:

-большие мячи по количеству детей, диск с записью шумов природы.

Ход занятия:

Построение, перестроение, ходьба, прыжки (готовим организм к предстоящей работе с мячом)

ОРУ с мячом в движении под музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Мотоциклисты»

«На красный»- выполнение упражнения «Подбрось- поймай». На «зеленый» двигаются шагом по залу, отбивая мяч одной рукой. (баскетбольный мяч).

Дидактическая игра «Что можно делать с мячом?»

Играть, пинать, подбрасывать, ловить. (Воспитатель бросает мяч ребенку, он называет действие и возвращает мяч обратно.)

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

Упражнение «Баскетболисты»

Забрасывание мяча в корзину сверху из-за головы или от плеча

-А сейчас друзья, зашагала детвора.

Мяч через одного кладем-

Через центр зала мы идём!

Работа с мячом в парах (передача мяча:снизу,от груди,из-за головы,об пол 6-8 раз)

ИГРА «по местам»

У ребят порядок строгий

Знают все свои места

Ну, трубите веселее:

«Тра-та-та! Тра-та-та»

Игры –эстафеты «Мяч через тоннель»

Подвижная игра: «Охотники и зайцы»(метание,прыжки,3-4 раза)

-Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы сейчас играть!

Игра на внимание «Запрещенное движение»

-Молодцы, хорошо, играли и наверное устали. Мы сейчас к морю пойдем и немного отдохнем.

Тихо включается запись с природными звуками.

-Вбираем через нос морской воздух, слушаем прибой моря, и на выдохе произносим звук « ш-ш-ш»

-Прилетела вдруг оса, сделали вдох через нос и на выдохе произносим звук «з-з-з».

-А это жук жужжит «ж-ж-ж»

-Посмотрели все в даль, а там гора

Упражнение «Высокая гора»

-Руки через стороны поднимите вверх (вдох, соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаем на носки и задержались в этой позе.

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде, чем идти в группу, вспомните, чем мы сегодня занимались на занятие, и что вам больше всего понравилось. (анализ занятия)

Загадки, пословицы, поговорки и стихи про спорт и различные виды спорта

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь – Он злится и плачет. А этого стукнешь – От радости скачет!
То выше, то ниже, То низом, то вскачь. Кто он, догадался? Резиновый. (Мяч)

Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это. (Мяч)

Силачом я стать решил, К силачу я поспешил: - Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет, Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я. (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе – кони и лужайка! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегают народ. На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут, А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то. (Лыжи) На белом просторе две ровные строчки, А рядом бегут Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится? (Лыжник)

Ног от радости не чуя, С горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска, Но зато названьем горд, Он зовется... (Сноуборд)

Есть ребята у меня Два серебряных коня. Езжу сразу на обоих Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, А блестящие. (Коньки) Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" - Там идёт игра - . (Хоккей)

Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Не похож я на коня, Хоть седло есть у меня. Спицы есть. Они, признаться, Для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги На траве блестит роса, По дороге едут ноги И бегут два колеса. У загадки есть ответ – Это мой. (Велосипед)

Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт) На квадратиках доски Короли свели полки. Нет для боя у полков Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

Стихи про спорт и здоровый образ жизни

Зарядка

Агния Барто

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая, Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.

Ноги

Метки наши выстрелы, Крепки наши мускулы и глаза не тусклые.

По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая, Мы растем смелыми, на солнце загорелыми.

Чтоб здоровым быть сполна Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром делаем зарядку

Есть хорошее решение

- Бег полезен и игра, занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься.

От занятий физкультурой будет стройная фигура,

Нам полезно без сомненья все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки, будем делать мы зарядку. Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать.

Чтобы было веселее Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки. Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим, станем крепче мы и лучше.

Будем прыгать высоко, как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут гибкость нам развить немного.

Будем чаще наклоняться, приседать и нагибаться. Вот отличная картинка Мы как гибкая пружинка. Пусть не сразу все дается поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом Проведем мы эстафету. Будем бегать быстро, дружно Победить нам очень нужно!

Мне в субботу утром мама поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел, И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли, мяч друг другу пасовали,

Бегали, разинув рот, От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама снова вспомнила о гаммах.

Но ко мне друзья зашли, и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду, пролетал за часом час.

Ну а гаммы и этюды я сыграю в другой раз.

Праздник спортивный гордо вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути Ребят не страшат тренировки

- Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость

- Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять, больших добиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт. Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить. Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру? Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят Нынче будет нелегким сражение

Поболеем за смелых ребят За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд, в одном мы верим искренне и свято

Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт Надежные, ребята.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье

Перспективный план

Сентябрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Что такое здоровье?”

Задачи:

- Систематизировать знания детей о составляющих понятия “здоровье”
- Воспитывать чувство ответственности за своё здоровье.

2. Познавательная беседа “Режим дня”

Задачи:

- Объяснить детям понятие “Режим”
- Воспитывать необходимость соблюдения режима дня.

3. Встреча с интересными людьми. (Педиатр –Рыбиной. О. И.)

Тема: “Гигиена - залог здоровья!”

Задачи:

- Формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни людей.
- Воспитывать навыки гигиены.

4. Спортивное развлечение “ Кто спортом занимается, тот силы набирается”

Задачи:

- Пропаганда активного, здорового семейного отдыха.
- Создание условий для тесного продуктивного сотрудничества между родителями и педагогами в воспитании детей.

Октябрь

1. Познавательное занятие

Тема “Как устроено тело человека”

Задачи

- Познакомить детей со значением скелета и внутренних органов для жизнедеятельности человека.
- Воспитывать осознанное отношение к физическим упражнениям.

2. Познавательная беседа.

Тема: “Одежда и здоровье”

Задачи:

- Познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева.
- Воспитывать осознанное отношение к подбору одежды по погоде.

Тема: “Здоровье - главная ценность человеческой жизни”.

Задачи:

- Познакомить с формами организации физической активности и их значение для здоровья человека
- Воспитание потребности в занятиях физической культуры.

4. Спортивный досуг “Знай своё тело”

Задачи:

- Закрепить ранее полученные представления о значении скелета и других органов для жизнедеятельности человека.
- Воспитывать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для развития мускулатуры.

Ноябрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Твоё питание - твоё здоровье”

Задачи:

- Дать детям знания о полезных и не очень полезных продуктах.
- Формировать представление о том, что для роста и здоровья необходимо правильно питаться.
- Воспитывать ответственность за своё здоровье

2. Экскурсия на кухню детского сада.

Тема: “И вкусно, и полезно!”

Задачи:

- Закреплять представление детей о значимости сбалансированного питания.
- Воспитывать осознанное отношение к результатам труда других людей.

3. Выставка рисунков “Весёлый натюрморт”

Задачи:

- Закреплять знания детей о правильном питании и ценных продуктах.
- Развивать способность наслаждаться многообразием и изяществом форм, красок, запахов.

4. Совместная деятельность.

Тема: “Карта полезных продуктов”

Задачи:

- Систематизировать полученные знания о полезных продуктах.
- Воспитывать умение применять полученные знания.

5. Консультация родителям

Тема: “Разумно есть - долго жить!”

Задачи: Показать родителям значение правильного питания для своевременного физического развития детей.

Декабрь

1. Познавательное занятие.

Тема: “Живительные силы”

Задачи:

- Рассказать детям о значимости и важности воды для организма.
- Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.

2. Экспериментальная деятельность

Тема: “Превращения воды”

Задачи:

- Расширять знания детей о различных состояниях воды.
- Воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты.

3. Сочинение сказок, загадок, стихов о воде.

Задачи:

- Развитие речи, сочинительской деятельности.
- Воспитание культуры речи.

4. Совместная деятельность.

Тема: Коллаж “В чём содержится вода”.

Задачи:

- Систематизировать полученные ранее знания детей о воде.
- Воспитывать познавательный интерес.

5. Консультация для родителей “Поговорим о воде”

Задачи: Показать родителям значение воды для своевременного физического развития детей.

6. Забавы на воде “Весёлая акватория”.

Задачи:

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью.
- Закрепление правил поведения на воде.

Январь

1. Познавательное занятие

Тема: “Вита - значит, жизнь”

Задача:

- Познакомить детей с происхождением слова “витамин”.
- Дать понятие об основных витаминах (“А”, “В”, “С”, “Д”, “Е”)
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

2. Речь и речевое общение. Изготовление книг самоделок

Тема: “Вкусные истории в стране витаминов” (составление книги рецептов).

Задачи:

- Развивать умение применять знания в новых условиях.
- Воспитывать творческие способности.

3. Познавательная беседа

Тема: “Что необходимо для роста и зрения?”

Задачи:

- Познакомить детей с витамином А.
- Дать представление о том, в каких продуктах его содержание наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.

4. Тематический вечер “Вита- значит жизнь!”

Задачи:

- Создание условий для сотрудничества с родителями в воспитании детей.
- Воспитание культуры здорового семейного отдыха.

Февраль

1. Познавательное занятие

Тема: “Где живут витамины “В” и “Д”?”

Задачи:

- Познакомить с ролью витаминов “В”, “Д” для нормальной жизнедеятельности.
- Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

2. Экскурсия в аптеку.

Задачи:

- Познакомить детей с работой аптеки.
- Расширять кругозор детей о витаминах.
- Воспитывать культуру поведения.

3. Сюжетно- ролевая игра “Аптека”

Задачи:

- Закреплять представление о работе аптеки.
- Воспитывать уважение к представителям данной профессии.

4. Встреча с интересными людьми (провизор)

Тема

Задачи:

- Уточнить представления детей о том, что нам для роста и здоровья необходимо принимать разные виды витаминов.
- Продолжать воспитывать уважение к представителям данной профессии.

5. Изобразительная деятельность.

Тема: “Весёлая пекарня”

Задачи:

- Развитие навыка лепки, мелкой мускулатуры пальцев.
- Воспитание бережного отношения к хлебу.

Март

1. Познавательное занятие.

Тема: “Витамин “Неболейка” (витамин “С”)

Задачи:

- Познакомить с ролью витамина “С”.
- Воспитание необходимости употреблять в пищу продукты, содержащие данные витамины.

2. Сюжетно- ролевая игра “Кафе”

Задачи

- Развитие потребности в полезной пище.
- Обогащение социального опыта.
- Воспитание навыков культуры поведения.

3. Изобразительная деятельность.

Тема: “Друзья Неболейки”

Задачи:

- Развитие навыков рисования пластилином лепки
- Воспитание аккуратности, умение доводить начатое дело до конца.

Апрель

1. Познавательное занятие

Тема: “Наши зелёные друзья”

Задачи:

- Познакомить детей с некоторыми лекарственными растениями, используемых для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)
- Воспитывать осознанное отношение к употреблению в пищу лекарственных растений.

2. Познавательная беседа “Аптекарский огород”

Задачи:

- Уточнять и расширять представления детей о том, что необходимо для посадки и роста растений (условия, оборудование)
- Воспитывать трудолюбие.

3. Экспериментальная деятельность.

Тема: “Что нам надо для роста?”

Задачи: Расширить знание детей о необходимых условиях выращивания лекарственных растений.

4. Консультация родителям

Тема: “Советуем посадить дома”

Задачи: Помощь в организации совместной деятельности детей и родителей.

5. Развлечение “ Зелёная аптека”

Задачи:

- Закреплять представление о положительном влиянии лекарственных растений на организм человека.
- Воспитание бережного отношения к лекарственным растениям.

Май

1. Праздник “Азбука здоровья”

Задачи:

- Подведение итогов проекта “Азбука здоровья”.
- Воспитание чувства ответственности за своё здоровье и необходимости заботиться о нём.
- Создание условий для сотрудничества педагогов и родителей в воспитании детей.

2. Выставка детских работ “Азбука здоровья”

Задачи: Знакомство родителей с работами своих детей, выполненными в рамках проекта “Азбука здоровья”.

Список используемой литературы.

1. Большакова С. Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М. : ТЦ Сфера, 2006 (Логопед в ДОУ).
2. Блинова Г. М. Познавательное развитие детей 5-7 лет. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2009. (Вместе с детьми).
3. Ковалева Г. А. воспитывая маленького гражданина...: Практическое пособие для работников ДОУ. – М. : АРКТИ, 2003 – (Развитие и воспитание дошкольника).
4. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. СПб. : «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2005
5. Шилаева Г. П., Журавлёва О. М., Сазонова О. Г. Правила поведения для воспитанных детей. – М. : Филологическое общество «СЛОВО»; Эксмо, 2007.
6. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера,