

АЗБУКА

ЗДОРОВЬЯ

Мы здоровье сохраним,

Мы здоровьем дорожим!



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колобок» пгт Пелым



Утверждено
Заведующий МАДОУ детский сад «Колобок»
Фомина Н.П.
2019г

« 16 »

Проект «Азбука здоровья»

дата проведения: сентябрь – декабрь

Автор: Новожилова Л.В.
старший воспитатель

2019 г

Проект «Азбука здоровья»

*Мы здоровье сохраним,
Мы здоровьем дорожим!*

Цель проекта:

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- Воспитывать желание у детей заботиться о своем здоровье.
- Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- Развивать у детей потребность в активной деятельности;
- Способствовать взаимодействию и сотрудничеству родителей с ребенком в семье.

Сроки проведения: сентябрь – декабрь 2019г

Предполагаемые итоги реализации проекта:

- Ознакомить детей с информацией о факторах, обеспечивающих здоровье.
- Приобщить детей к осуществлению процессов личной гигиены, соблюдению режима дня, правил безопасного поведения.
- Познакомить с рассказами, сказками, стихами о здоровом образе жизни
- Установить взаимосвязь с родителями в вопросах воспитания у детей здорового образа жизни.

Этапы реализации проекта:

- 1 этап – подготовительный;
- 2 этап – основной;
- 3 этап – заключительный.

1. Подготовительный этап.

- Определить тему, цели и задачи проекта
- Определить содержание проекта и предполагаемые результаты
- Определить содержание деятельности участников проекта.
- Изучить литературу по физическому воспитанию дошкольников, и здоровьесбережению.

2 Основной этап.

Включил в себя:

- Запуск и апробацию различных форм работы по здоровьесбережению с детьми и родителями;
- Чтение художественной литературы на темы о «Здоровье»;
- Беседы на тему «Здоровье»;
- Рассматривание иллюстраций на тему «Здоровье»;
- Рисование;
- Народные игры, подвижные игры, спортивные игры;
- Игровые упражнения, игровые задания;
- Гимнастика корригирующая;
- Гимнастика пальчиковая;
- Гимнастика для глаз;
- Динамическая пауза;
- Релаксация;
- Прогулка;
- Утренняя гимнастика;
- Закаливание;
- Бодрая гимнастика;
- Индивидуальная профилактическая работа;
- Свободная двигательная активность (совершенствование основных движений).

3. Итоговый этап.

- Подведение итогов реализации проекта.
- Опрос удовлетворенности родителей.
- Итоги мониторинга.

Перспектива проекта.

Ожидаемые результаты от детей:

- Эмоциональная отзывчивость в процессе применения практических умений;
- Усиление инициативности во взаимоотношениях с взрослым.

Ожидаемые результаты от родителей:

- Повышение знаний для обеспечения, здорового образа жизни и успешного развития детей;
- Укрепление связей между детским садом и семьей.

Методическая литература:

1. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» Аверина И.Е., Москва 2007г.
2. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников», Подольская Е.И., Волгоград 2010г.
3. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Прохорова Г.А., Москва 2010г.
4. «Русские народные загадки, пословицы, поговорки» Москва 1990г.

Приложение:

Загадки про гигиену

Термин «гигиена» в переводе с греческого языка означает целебный, приносящий здоровье. Соблюдение свода правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. «Гигиена» – это очень ёмкое понятие. Оно включает в себя и чистоту, и правила поведения, и здоровый образ жизни, и многое другое. Соблюдение правил личной гигиены с малых лет – непреложный закон для каждого человека.

<p>Просыпаюсь утром рано, Вместе с солнышком румяным. Заправляю сам кроватку, Быстро делаю ... (Зарядку)</p>	<p>Лёг в карман и караулю: Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос. Носовой платок</p>
<p>Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь, А что я такое — скорей догадайтесь. И знайте: большая была бы беда, Когда бы не я, да вода, — На грязной, немойтой шее У вас поселились бы змеи И ядовитыми жалами Кололи бы вас, как кинжалами. А в каждом немытом ухе Засели бы злые лягухи. А если бы вы, бедные, плакали — Они бы смеялись и квакали. Вот, милые дети, какая была бы беда, Когда бы не я да вода. Берите меня, умывайтесь, купайтесь, И что я такое — скорей догадайтесь!</p>	<p>Ускользает как живое, Очень юркое такое. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится Мыло</p> <p>Гладкое, душистое, моет очень чисто. Нужно, чтоб у каждого было — Что, ребята это? Мыло</p>

Мыло	
<p>Мною можно умываться. Я умею проливать. В кранах я живу всегда. Ну, конечно, я — ... (Вода)</p>	<p>Мойдодыру я родня. Отверни-ка ты меня. И холодной водою Живо я тебя умою. Кран</p>
<p>Говорит дорожка, Два вышитых конца: — Помойся хоть немножко, Чернила смой с лица. Иначе очень быстро, Испачкаешь меня. Полотенце</p>	<p>Вытираю я, стараюсь, После бани паренька. Всё намокло, всё измялось — Нет сухого уголка. Полотенце</p>
<p>Хвостик из кости, А на спинке — щетинка. Зубная щётка</p> <p>Кто считает зубы нам По утрам и вечерам. Зубная щётка</p>	<p>На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру, И колени оттираю, Ничего не забываю. Мочалка</p>
<p>Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. Расческа</p>	<p>Кто нам самый лучший друг, Смоет грязь с лица и рук. Вода</p>

«В гости к Айболиту»

Развлечение в средней группе

Цель: формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Программное содержание:

Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие активности детей в двигательной деятельности.

Закрепление знаний и умений о правильном использовании предметов гигиены, их назначении.

Развитие умений читать наизусть потешки и небольшие стихотворения, называть полезные и вредные продукты питания для здоровья.

Воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью.

Словарь: расширять и активизировать словарный запас по теме «Гигиена».

Оборудование: фонограмма «Вот мы в автобусе сидим», стульчики для автобуса, костюм для водителя автобуса, руль, сундучок с предметами личной гигиены (мыло, зубная щетка, мочалка, полотенце, расческа, муляжи для игры «Свари компот» и «Свари борщ»)

Предварительная работа:

- беседы: «Умывание и купание», «Что такое здоровье?», «Что надо делать, чтобы не заболеть?», «Полезная и вредная еда»;
- игровая ситуация: «Мылом и водой ...»; «Поможем кукле быть здоровой» «Полезная и вредная еда»;
- дидактическая игра: «Чем я с другом поделюсь»;
- рассматривание иллюстраций: «Занимаемся спортом», «Режим дня»;
- разучивание стихотворений, потешек: «Водичка, водичка...», «Мыло душистое, белое, мыло...», «Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды...».
- чтение сказок: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая».

Ход занятия.

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю отправиться в гости к доктору Айболиту, где узнаем много нового и интересного. Поедем мы с вами на большом автобусе. Ты, Данил, будешь водителем, а мы все остальные - пассажирами.

Дети садятся в автобус из стульчиков. Звучит музыкальная композиция «Би-би-би-би-бибика».

Воспитатель:

Ребята, посмотрите, нас уже кто-то встречает. (появляется Айболит)

Айболит:

- Здравствуйте, дети, я очень рад вас видеть в нашей «Стране здоровья». Вы меня узнали? (Да). Вот скажите, вы сегодня все умывались? (Да.) А зубки утром дома чистили? (Да). А руки мыли перед едой (Да) .

Воспитатель: Уважаемый доктор Айболит, наши дети всегда чистые и аккуратные. Они знают, как правильно ухаживать за собой, и соблюдают гигиену.

Айболит: А вот мы сейчас проверим. Скажите, для чего надо мыть руки и умываться?

Айболит: А вы любите умываться? (Да).

Воспитатель: Давайте покажем Айболиту, как мы это делаем.

Айболит: Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Приучай себя к порядку, делай каждый день ... зарядку. А вы, ребята, любите делать зарядку? А ну-ка покажите мне?

Показывают комплекс движений зарядки под музыку

Айболит. Ой, а что это такое? Это же волшебный сундучок Феи Чистоты. Но, что в нем лежит, вы узнаете, отгадав загадки

Загадки:

1. Белое, душистое, моет ручки чисто. (*Мыло*)

2. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*)

3. Вместе с мылом и водой,

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко,

Разотру вас,

Я - (*Мочалка*)

4. Вытираю я, стараюсь после бани паренька.

Все намокло, все измялось – нет сухого уголка. (*Полотенце*)

5. Оказались на макушке

Два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам прическу,

Надо что иметь... (*Расческу*)

Айболит. Молодцы, ребята, отгадали все загадки, посмотрим что же лежит в сундучке. О! да это же витамины. Ребята, а вы знаете, для чего нужны витамины.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

Воспитатель: А вы, ребята, знаете, где живут витамины? (Ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах, а также в других продуктах.

Айболит. А сейчас, мы поиграем. Одна команда будет варить борщ, а вторая компот. Кладём в кастрюлю только полезные продукты.

игра «Свари борщ», «Свари компот».

Воспитатель: Доктор Айболит, нам пора возвращаться в группу.

Айболит: Очень жалко с вами расставаться. Обещайте, что вы приедете ко мне еще раз. На прощание я дарю вам витамины. Растите здоровыми и умными! До свидания!

Воспитатель: Ребята, вам понравилось наше путешествие? А мы, садимся в автобус и отправляемся в наш детский сад, в нашу группу.

дети садятся в «автобус» звучит музыка

Тема: «Подготовка к завтраку, завтрак»

Цель:

Развивать навыки самообслуживания. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Задачи:

Обучающие:

- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Развивающие:

- Развивать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки; насухо вытираться после умывания. вешать полотенце на место.

- Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Воспитывающие:

- Воспитывать самостоятельность при самообслуживании за столом, бережное отношение к труду взрослых.

Ход.

После проведения утренней гимнастики, дети проходят на свои стульчики.

Проводится пальчиковая игра **«Пальчики-грибочки»**

Поочередно берем за пальчики, начиная с мизинца, покачиваем каждый и прижимаем к ладошке:

- Этот пальчик в лес пошел,

- Этот пальчик гриб нашел,

- Этот пальчик чистить стал,

- Этот пальчик жарить стал.

- Ну, а этот (*большой пальчик*) — взял, и съел, потому и потолстел!

Воспитатель: - Молодцы, ребята, пальчики наши проснулись. Посмотрите, сегодня к нам пришел мальчик Ваня. Он просится к нам в группу. Возьмем его в группу?

Дети: Да.

Воспитатель: Посмотрите, у Вани уже накрыт стол. Ваня готов сесть и завтракать?

Дети: Нет.

Воспитатель: Что нужно сделать Ванечке чтобы сесть за стол?

Дети: Ему нужно вымыть руки.

Воспитатель:

Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть.

Надо руки с мылом мыть! (дети говорят хором)

Воспитатель: Давайте мы Ванюше расскажем, как правильно нужно мыть руки.

Сначала нужно завернуть рукава; потом открыть не сильно кран, чтобы не разбрызгать воду; намочить руки; взять мыло; намылить руки круговыми движениями; положить мыло; мыть мыльной пеной руки; аккуратно смыть водой мыло; стряхнуть руки от воды; закрыть кран; подойти к своему полотенцу, снять его с вешалки; вытереть руки - плотно приложить полотенце, вытереть ладони и пальчики сначала на одной, затем на другой руке; повесить полотенце на место.

Правильно, и только потом мы садимся за столы. А теперь посмотрите, готовы ли наши столы к завтраку?

Дети: Да.

Воспитатель: - Как вы это поняли? Кто об этом позаботился?

Дети: О нас позаботились повара – они приготовили завтрак, а Валентина Иннокентьевна принесла нам его и накрыла стол.

Воспитатель: - Столы то готовы, а вы готовы сесть за столы?

Дети: - Мы еще не мыли руки.

Воспитатель: - Правильно, мы еще не мыли руки, а может, не будим их мыть? Никто же не узнает?

Дети: - Нет, на грязных руках живут микробы и если не помыть, они попадут внутрь и можно заболеть.

Воспитатель: - Правильно. (Воспитатель обращается к Ване)

- Ваня, а у нас в группе дети моют руки по очереди. Наши мальчики пропускают мыть руки первыми девочек, а сами ждут, когда наши девочки помоют руки.

- И так сейчас девочки ставят стульчики за столы и проходят в умывальную комнату. Не забываем, как правильно мыть руки.

(Девочки моют руки, а мальчики сидят на стульчиках и ждут).

- Молодцы, ребята не одной капельки воды на полу! А теперь понюхайте, как приятно пахнут ваши руки! Наше ароматное мыло смыло с рук все микробы! А теперь проверьте, хорошо ли вытерли руки (дети прикладывают ладошки к щекам).

- А сейчас, я хочу увидеть тех, кто уже готов завтракать. (напоминаем об осанке и правильной посадке за столом).

Воспитатель: - Повара позаботились о вас, приготовили эту замечательную полезную и очень вкусную кашу, какао и хлеб с маслом и сыром. Вы тоже можете позаботиться о них, как вы думаете как?

Дети: - Все скушать.

Воспитатель: - Приятного аппетита!

Дети: - Спасибо!

Воспитатель: - Ребята, за каким столом будут самые чистые тарелки, тот получает вот такой флажок. (обращаем внимание на то, как пользуются салфеткой и правильно держат ложку).