

Проект «Растём здоровыми»

Подготовительная группа №1

Воспитатели: О.А.Русских
Т.А.Никитина

Актуальность проекта: Фраза «Здоровый образ жизни» слышна буквально на каждом шагу? Сегодня эта тема интересует всех. Особое внимание уделяется правильному питанию – одно из главных составляющих здорового образа жизни. Уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека! Известно, что навыки здорового образа жизни, здорового питания формируются с детства. Вот почему с правилами рационального питания здорового образа жизни важно знакомить с раннего детства. Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинтересовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре. Для реализации данного направления был разработан проект «Растём здоровыми» для работы с детьми подготовительной к школе группы.

Гипотеза проекта: Гипотезой проекта явились предположения о том, что у детей старшего дошкольного возраста возможно качественно повысить представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Цель проекта: сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

Задачи проекта:

1. Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Развивать у детей желание заниматься спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Этапы проекта:

I. Подготовительный.

1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II. Основной.

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.

Презентация и плакаты по ЗОЖ с детьми совместно с родителями.

Предварительный результат: Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Участники проекта: Дети 6-7 лет, родители, воспитатели.

Тип проекта: творческий.

Срок реализации: краткосрочный.

Вид проекта: познавательный - творческий.

Девиз проекта: «Здоровью – да! Спорту – да! С этими словами – мы навсегда!»

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

Продукт проектной деятельности:

1. Тематический план «Неделя здоровья»
2. Картотека подвижных и малоподвижных игр для детей подготовительной к школе группы
3. Анкета для родителей «Растём здоровыми»
4. Картотека поговорок, пословиц и загадок о здоровье, полезных продуктах, частях тела
5. Выставка детских рисунков и плаката «Мы со спортом крепко дружим».
6. Информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей»
7. Конспекты бесед с детьми «Я и мое тело», «Что такое здоровье», «Полезная пища».
8. Нетрадиционное физкультурное оборудование.

Методическое обеспечение проектной деятельности.

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Вераксы. М. «Мозаика – Синтез» 2010 г.
2. Школа раннего развития «Как устроено мое тело» Шалаева. АСТ, 2010 г.
3. «Методика физического воспитания детей» Глазырина. «Владос». М., 2001 г.
4. «Планирование образовательной деятельности с дошкольниками в режиме дня. Подготовительная к школе группа». Корнейчева. С. – Пб. Педагогическое общество России. 2010г.
5. «Пальчиковая гимнастика с предметами». Бачина. М.: Аркти, 2006 г

Тематический план «Недели здоровья».

Содержание	Цель	Мероприятия
«С физкультурой дружить – здоровым быть!»	-Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. -Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. -Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.	-Анкетирование родителей «Растём здоровыми» -Беседа с детьми «Что такое здоровье» -Загадки и пословицы о спорте. -Работа в спортивном уголке: рассматривание альбома «Виды спорта». -Д/и «Реклама», «Режим питания». -Эстафеты «Кто быстрее», -Рисование «Мы со спортом крепко дружим!» -Дыхательное упражнение «Часики»

		-Гимнастика ля глаз.
«Витамины на столе»	-Уточнить и закрепить знания детей о происхождении продуктов питания. -Дать детям знания о пользе продуктов питания. -Дать детям элементарные знания о пользе витаминов, их влиянии на детский организм.	-Беседа «Полезная пища». -Д/и «Загадки повара Поварешкина», «Полезный завтрак». -Игра «Чайный сервиз», «Правила питания» -П/и «Собери урожай», «Найди свой овощ» -Чтение пьесы «О пользе витаминов». -Загадки об овощах и фруктах.
«Я и мое тело»	-Познакомить с главными органами человеческого организма (сердце, желудок, лёгкие, печень). -Расширять знания детей об организме человека. -Формировать понятие, что здоровому организму нужна физкультура, закалка, правильное питание. -Научить любить себя и свой организм. -Вызвать желание заботиться о своём организме, о своём здоровье, беречь своё здоровье.	-Беседа «Мое тело» -Рассматривание иллюстраций «Тело человека», «Органы человека». -Физкультминутка Геракл.. -Загадывание загадок про части тела. -Д/и «Готовим сами. Каша», « Меню сказочных героев». -Дыхательная гимнастика «Каша кипит» -С/р игра «Больница» -Наблюдение на прогулке «Чем отличаемся мы от детей младших групп?»
«В сказку за здоровьем»	-Формировать осознанное отношение к своему здоровью, понимание значимости гигиены, физических упражнений для здоровья человека на примере героев произведений художественной литературы. -Воспитывать интерес детей к подвижным играм разных народов. -Расширять функциональные возможности организма детей, обогащать двигательные навыки.	<u>Чтение художественной литературы:</u> К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила». А. Барто «Девочка чумазая». -Д/и «Поварята». -Народные п/и «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». -Викторина «Загадки и отгадки».

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

I этап

1. Анкетирование детей и родителей
2. Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.
3. Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».
4. Чтение и обсуждение произведений по теме.
5. Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

II этап

1. Беседа с детьми «Мое здоровье»
2. Беседа «Зачем нужны витамины?»

3. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»
4. Дидактическая игра «Полезные продукты»
5. Беседа «Зачем людям спорт?»
6. Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»
7. Организация выставки рисунков в группе «Виды спорта»
8. Подвижные игры, эстафеты на участке.
9. Загадки про спорт и здоровый образ жизни
10. Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни
11. Чтение произведений А. Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна»; А. Кутафин «Вовкина победа» и др.
12. Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».
13. Консультации для родителей
14. Участие родителей в конкурсе «Веселые старты» в рамках городского конкурса.

Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научиться делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Сейчас большое внимание уделяется в детских садах формированию здорового образа жизни. В анкете мы предлагаем вам ответить на вопросы, связанные с этой проблемой. На вопросы дается несколько вариантов ответов, нужно обозначить тот вариант, который больше всего соответствует действительности (по мнению родителей).

1. Что вы подразумеваете под «здоровым образом жизни»? _____.
2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?
 - да _____,
 - нет _____.
 - не знаю
3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?
 - недостаток времени;
 - низкая зарплата;
 - недостаток знаний;
 - другие причины (указать) _____.
4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?
 - да;
 - нет;
 - иногда.
5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг (турпоходы, прогулки и т.д.)
 - да;
 - нет;
 - иногда.
6. Что, на ваш взгляд, является основной причиной заболеваний вашего ребенка?
 - неудовлетворительное медицинское обслуживание;
 - плохое материальное положение в семье;
 - неблагоприятные экологические условия;
 - недостаток знаний в вопросах сохранения здоровья;
 - другие причины (указать) _____.

7. Ваши предложения для улучшения работы по формированию здорового образа жизни в дошкольном образовательном учреждении _____.

Опросник для детей.

1. Ребята, что такое «здоровье»?
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
3. Вы с родителями занимаетесь спортом?
4. Знаете ли вы виды спорта?
5. Какой вид спорта ваш любимый?
6. Если бы вы(ты) был(и) спортсменом (а)(и),каким видом спорта ты(вы) занимались?
7. Ты(вы) считаешь(ете) нужно заниматься спортом?
8. Быть здоровым – это хорошо? Почему?

Беседа «Мое 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? *Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.*

Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно сидеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем вы каждый день получаете от медсестры витамины, полощите горло?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Дома, вы, соблюдаете режим дня?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Беседа «Зачем нужны витамины?»

-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

-А для чего нужны 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).

Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? (ответы детей).

Микробы они очень маленькие и живые. 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 и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет лопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.

- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. *«Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»*

Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать 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).

Д/и: «Полезные продукты»

Воспитатель:

- 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.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

КАРТОТЕКА ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоровью цены нет.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Без болезни и здоровью не рад.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
 Самого себя лечить, только портить.
 И собака знает, что травой лечатся.
 Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
 Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
 Болен - лечись, а здоров - берегись.
 Больному и золотая кровать не поможет.
 Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
 Всякую болячку к себе приложи.
 Вырезывать чирья да вставлять болячки.
 Где здоровье, там и красота.
 Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
 Если хочешь быть здоров - закаляйся.
 Кто не курит, кто не пьёт, тот здоровье бережет.
 Курить - здоровью вредить.
 После обеда полежи, после ужина походи.
 Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
 Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
 Чеснок да лук от семи недуг.
 Чистота - залог здоровья.

КАРТОТЕКА ЗАГАДОК

Фрукты	*Овощи*
Круглое, румяное, Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. <div style="text-align: right;">(Яблоко)</div>	Что за скрип? Что за хруст? Это что ещё за куст? Как же быть без хруста, Если я <div style="text-align: right;">(Капуста)</div>
С оранжевой кожей, На мячик похожий, Но в центре не пусто, А сочно и вкусно. <div style="text-align: right;">(Апельсин)</div>	Семьдесят одёжек, И все без застёжек. <div style="text-align: right;">(Капуста)</div>
Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. <div style="text-align: right;">(Лимон)</div>	Не книжка, А с листьями. <div style="text-align: right;">(Капуста)</div>
Ну а это угадать Очень даже просто: Апельсин, ни дать, ни взять, Только меньше ростом. <div style="text-align: right;">(Мандарин)</div>	Уродилась я на славу, Голова бела, кудрява. Кто любит щи - Меня в них ищи. <div style="text-align: right;">(Капуста)</div>
И еще один я знаю Удивительнейший фрукт, Апельсин напоминает, Называется - ... <div style="text-align: right;">(Грейпфрут)</div>	И зелен, и густ На грядке вырос куст. Покопай немножко: Под кустом <div style="text-align: right;">(Картошка)</div>
Ужин этот лучший самый, Рада я и Миша рад, Ведь сегодня наша мама Нам купила ...	Неказиста, шишковата, А придёт на стол она, Скажут весело ребята: «Ну, рассыпчата, вкусна!» <div style="text-align: right;">(Картошка)</div>
	Сидит дед, в шубу одет, Кто его раздевает, Тот слёзы проливает.

(Виноград)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -
Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ...

(Киви)

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!
Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Ягоды

Сию на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки -
Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне
Красуется Татьяна:
Алый сарафан,
Белые крапинки.

(Земляника)

Растёт в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт.

(Земляника)

Я капелька лета
На тоненькой ножке.
Плетут для меня
Кузовки и лукошки.

Кто любит меня,
Тот и рад поклониться.

(Лук)

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

(Лук)

Сидит красная девица в темнице,
А коса на улице.

(Морковь)

Сладкая, красная,
На грядке растёт.

(Морковь)

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

(Морковь)

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

- Без окон, без дверей
Полна горница людей.

(Огурец)

- На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.

(Огурец)

- Как на нашей грядке
Выросли загадки -
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

(Помидоры)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а не мышь.

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,
В темноте сию день целый.
А рубашка зелена,
Вся на солнышке она

(Редиска)

Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло.

(Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла,
Сладка на вкус.
Узнали вы? Я

(Свёкла)

Золотая голова,

<p>А имя дала мне Родная земля. (Земляника) В сенокос – горька, А в мороз – сладка, Что за ягодка? (Калина) Две сестры летом зелены, К осени одна краснеет, Другая чернеет. (Красная и чёрная смородины) Низок, да колюч, Сладок, да не пахуч. Ягоды сорвёшь – Всю руку обдерёшь. (Крыжовник) Красненька Матрёшка Беленько сердечко. (Малина) Снесли птички Синенькие яички, Развесили по дереву: Скорлупка мяконец, Белок сладенький, А желто- костяной. (Слива) На сучках висят шары, Посинели от жары. (Слива) Было зелёное платье атласное, Нет, не понравилось, выбрала красное, Но надоело также и это – Платье надела синего цвета. (Слива) Синий мундир, Белая подкладка, В середине – сладко. (Слива) Сидит рядом с нами, Смотрит чёрными глазами. Черна, сладка, мала И ребятам мила. (Черника)</p>	<p>Велика, тяжела. Золотая голова Отдохнуть прилегла. Голова велика, Только шея тонка. (Тыква) Маленький, Горький, Луку брат. (Чеснок)</p>
<p>*Спорт* Лента, мяч, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... (гимнастика) Соберем команду в школе</p>	<p>*Тело человека* Стоят два кола, На колах — бочка, На бочке — кочка, На кочке — лес дремучий. (Человек) Когда мы едим – они работают, Когда мы не едим – они отдыхают.</p>

И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы... (футбол) Здесь команда побеждает, Если мячик не роняет. Он летит с подачи метко Не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле У спортсменов в... (волейболе) Очень трудно жарким летом Пробежать его атлетам, Много долгих километров Пролететь быстрее ветра. Путь нелегок, назван он Древним словом... (марафон) В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол, Значит, это... (баскетбол) Я смотрю - у чемпиона Штанга весом в четверть тонны. Я хочу таким же стать, Чтоб сестренку защищать! Буду я теперь в квартире Поднимать большие... (гири) Две дощечки на ногах И две палочки в руках. Если мы дощечки смажем - Снежный экстра-класс покажем! Зимние рекорды ближе Тем, кто очень любит...(лыжи) На Олимпе в древнем мире Греки поднимали гири, Состязались в беге, силе, Тяжести переносили. И дарила им награды Летняя... (олимпиада) Мы не только летом рады Встретиться с олимпиадой. Можем видеть лишь зимой Слалом, биатлон, бобслей, На площадке ледяной - Увлекательный... (хоккей) И мальчишки, и девчонки Очень любят нас зимой, Режут лед узором тонким, Не хотят идти домой. Мы изящны и легки, Мы - фигурные... (коньки)	(Зубы) Между двух светил я в середине. (Нос) Красные двери В пещере моей. Белые звери Сидят у дверей. И мясо, и хлеб - Всю добычу мою Я с радостью Белым зверям отдаю. (Рот, зубы) Белые силачи Рубят калачи, А красный говорун Новые подкладывает. (Зубы, язык) Всегда во рту, А не проглотишь. (Язык) Пять братьев: Годами равные, ростом разные. (Пальцы) У двух матерей По пяти сыновей, И одно имя всем. (Рука и пальцы) Пять братьев, — Годами равны, А ростом — разные. (Пальцы) Вот гора, а у горы — Две глубокие норы. В этих норах воздух бродит: То заходит, то выходит. (Нос) У Алешки — копной, У Аленки — волной. (Волосы) Рассыпались песчинки На щечках у Маринки. (Веснушки) Есть всегда у людей Есть всегда у кораблей. (Нос) На ночь два оконца сами закрываются, А с восходом солнца сами открываются. (Веки и глаза) Если б не было его, Не сказал бы ничего. (Язык) Идут четыре брата навстречу старшему. - Здравствуй, большак, — говорят. - Здорово, Васька-указка, Мишка-середка, Гришка-сиротка Да крошка Тимошка! (Пальцы) Полно корыто
--	--

<p>По воротам бьет ловкач, Плавая, бросает мяч. А вода здесь вместо пола, Значит, это... (ватерполо) В честной драке я не струшу, Защиту двоих сестер. Бью на тренировке грушу, Потому что я... (боксер) Посмотрите, я пловец! Молодец и удалец! И в бассейне я король - Я владею стилем... (кроль) Говорит на пляже друг: "В море мне не нужен круг! Что мне надувной матрас? Я владею стилем... (брасс)" Я слышу с недавних пор Очень смелым малым. Без лыжни съезжаю с гор, Обожаю... (слалом) Вот спортсмены на коньках Упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо. Те спортсмены - ... (фигуристы)</p>	<p>Гусей-лебедей намыто. (Зубы) Тридцать два молотят, А один поворачивает. (Язык и зубы) Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза и уши) Не сеют, не сажают – сами вырастают. (Волосы) Оля слушает в лесу, Как кричат кукушки. А для этого нужны Нашей Оле (Ушки) Оля ягодки берет По две, по три штучки. А для этого нужны Нашей Оле (Ручки) Пять братьев - Годами равные, ростом разные. (Пальцы) Всю жизнь друг друга догоняют, а обогнать не могут. (Ноги) День и ночь стучит оно, Словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг Прекратится этот стук. (Сердце) Брат с братом через дорожку живут, А друг друга не видят. (Глаза)</p>
---	---

Беседа «Зачем людям спорт?»

Ребята, вы любите заниматься спортом?

Спорт – это что?

Зачем люди занимаются спортом?

Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?... плаваю?...не умею кататься на коньках?....плохо прыгаю?...

Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.

Художественное слово, используемое в работе с детьми:

<p>Никогда не унываю И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С.</p> <p>Очень важно спозаранку, Есть за завтраком овсянку.</p> <p>Черный хлеб полезен нам</p>	<p>Мойся мыло! Не ленись! Не выskalъзывай, не злись! Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала!</p> <p>По утрам Зарядку делай Будешь сильным, Будешь смелым.</p>
---	---

<p>И не только по утрам.</p> <p>Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую, Или сок морковный пьёт.</p> <p>От простуды и ангины Помогают апельсины. И неплохо есть лимон Хоть и очень кислый он</p>	<p>Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово.</p> <p>Чтобы нам не болеть И не простужаться Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.</p>
--	--

Нельзя:

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

В каких продуктах содержатся витамины 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).

Результаты проекта:

Большой опыт двигательной и познавательной активности получили все участники проекта. В процессе работы над проектом дети, родители и воспитатели стали ближе друг к другу, а полученные знания и умения помогли вызвать интерес к физкультуре и сформировать стремление к здоровому образу жизни

