Проект в средней группе на тему «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»

Краткосрочный проект

Проблема: заинтересовать родителей организацией двигательной деятельности детей.

Обоснованные проблемы:

* Неосведомлённость 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.

Цель: 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.

Выполнение проекта:

Девиз проекта: Физическое воспитание - это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

В работе с детьми:

Ежедневная профилактическая работа:

* Профилактическая гимнастика
* «Дорожка здоровья»

Беседы:

* «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»
* «Беседа о здоровье, о чистоте»

Занятия:

* Физкультурное занятие «В стране здоровья»
* Показ открытого занятия «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу!»

**Игры:**

* Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника»
* Дидактическая игра «Мяч на поле» (на дыхание)
* Организация на воздухе подвижной игры «Делай как я»
* Заучивание пословиц о здоровье
* Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр»

**В работе с родителями:**

Консультация на тему «Академия успешных родителей»

**Работа по совместной деятельности родителей и детей:**

Организована фото-выставка с рассказами «Путешествие в страну здоровья».

Собрались все дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмемся И друг другу улыбнемся.

Воспитатель: Посмотрите, кто к нам пришел? (видеоролик-Почтальон Печкин. Остановить видеоролик)

* Он принес нам письмо от кота Матроскина и Шарика. Послушайте.

Письмо:

* Здравствуйте, дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки! Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь? Случилась беда. Заболел Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радует его ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, чем его лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Дядю Фёдора вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ему совсем плохо. (Просмотр отрывка из мультфильма)

Воспитатель: Да, грустная история. Ребята, как вы считаете, сможем мы помочь вылечить Дядю Фёдора?

(Ответы детей)

* А как мы сможем его вылечить? (Ответы детей)

Воспитатель: Я предлагаю, вылечить Дядю Фёдора с помощью витаминов!

* А кто знает, что такое витамины? (Ответы детей)

Воспитатель: Витамины - это вещества, которые помогают нашему организму быть крепким и здоровым. Витамины бывают разные. Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове - хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней.

* Где живут витамины? (В продуктах питания)
* Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт.

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

* Почему? (Солнце, ягоды, фрукты и овощи)
* Особенно богаты витаминами овощи и фрукты.
* Назовите овощи и фрукты, которые вы знаете и любите.
* В другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах,

витаминки продаются в аптеках.

* В каких продуктах содержатся витамины и для чего нужны, мы с вами сейчас посмотрим.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. А еще он есть в абрикосе и тыкве. Этот витамин важен для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, горох. В дыне тоже есть витамин В. Этот витамин важен для сердца.

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. А еще в укропе. Витамин С помогает нам от простуды

Витамин Д - сыр, картофель, творог. В масле сливочном тоже есть витамин Д. Витамин Д помогает развивать нашим косточкам.

Воспитатель: Ребята, а кто знает стихотворения о витаминах, выходите.

Дети:

(Ребенок) Никогда не унываю И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, Б, С.

(Ребенок) Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам И не только по утрам.

(Ребенок) Помни истину простую Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

(Ребенок) От простуды и ангины Помогают апельсины.

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

О микробах: Воспитатель: Да, много вы знаете о пользе витаминов и где живут, и чем полезны, а вот есть ли у них враги? Они очень маленькие и живые (рисунок).

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках и, конечно, на овощах и фруктах, но чего они боятся?

Они боятся мыла. Поэтому, надо всегда мыть руки и, конечно овощи и фрукты.

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

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.

1. 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.

1. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся

* Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты
* Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла... »

(Действующие лица: хозяйка, картофель, капуста, морковь, горох, свекла, петрушка)

Выходит «Хозяйка», надевает фартук и выходит с корзинкой.

Воспитатель: Хозяйка однажды с базара пришла, хозяйка с базара домой принесла (рукой приглашает)

(Овощи представляют себя):

Картошку!

Капусту!

Морковку!

Горох!

Петрушку!

И свеклу!

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Вот овощи спор завели на столе. Кто лучше, вкусней и нужней на земле...

Овощи (Каждый, называя себя и делает шаг вперед)

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка?

Иль свекла?

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Хозяйка тем временем ножик взяла,

И ножиком этим крошить начала...

Овощи (жалобно):

Картошку!

Капусту!

Морковку!

Горох!

Петрушку!

И свеклу!

(И все вместе, приседая): Ох!

Воспитатель: Накрытые крышкой в душном горшке,

Кипели, кипели в крутом кипятке!

(Овощи крутятся вокруг своей оси и встают в обруч. Жалобно):

Картошка!

Капуста!

Морковка!

Горох!

Петрушка!

И свекла!

(И все вместе, приседая): Ох!

Пауза. Хозяйка зачерпывает и пробует ложкой из кастрюли «суп» и говорит: «Ах! »

И все вместе хором: И суп овощной оказался неплох!

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправить письмо Дяде Федору для того, чтобы он поскорее выздоровел. Для этого надо наклеить картинки с изображениями полезных продуктов (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные и приклеивают их)

* Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда и витамины