**Проект для старшего дошкольного возраста на тему «Полезные привычки».**



**Разработала и внедрила**

**воспитатель 1 кв. категории - Брызгалова Н.В.**

**2015 г.**

**Актуальность:** По данным учёных, удельный вес здоровых детей в образовательных учреждениях составляет 25-30% от общего количества детей.

Формирование культуры здоровья детей не только актуально на современном этапе, но и достаточно сложно.

**Проблема:** снизить уровень заболеваемости в группе.

**Цель проекта:** воспитание у детей дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни.

**Тип проекта**: творческий

**Участники:** дети подготовительной группы, воспитатели, родители.

**Срок реализации**: краткосрочный.

**Задачи:**

1. Углубить представления о правилах гигиены и способах осущестления гигиенических процедур: уход за волосами, телом, зубами, поддержание опрятности обуви и одежды.

2. Формировать у ребёнка умение правильно выбирать только полезную для здоровья пищу и уметь отказаться от всего вредного.

3.Сформировать сознание потребности в закаливании организма.

4. Повысить компетентность родителей в вопросах здорового образа жизни.

**Реализация проекта.**

**Содержание деятельности с детьми.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **мероприятия** | **дата** |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5**  **6**  **7**  **8** | ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.  - Утренняя профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия).  - Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья», воздушное контрастное закаливание, босохождение, самомассаж массажными мячами.  - Витаминизация.  - Ежедневные прогулки с двигательной активностью детей.  БЕСЕДЫ:  1. Тема: «Полезные продукты».  Цель: уточнять название фруктов, овощей; закреплять знания детей о природных витаминах.  2. Тема: «Будем спортом заниматься».  Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.  НОД.  Тема: «Полезные и вредные продукты»  Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер. систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах.  Физкультура.  Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки детей; развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.  Работа в книжном уголке:  Рассматривание иллюстраций, картин, фотографий о здоровье, спорте; заучивание пословиц, поговорок о здоровье. Чтение художественной литературы. Отгадывание загадок о здоровье.  Сюжетно – ролевые игры:  «Поликлиника», «Аптека», «Больница».  Дидактические игры: «Умею, не умею», «Правильная и вредная еда»,№Съедобное , несъедобное»  ВЫСТАВКА РИСУНКОВ  \* на тему ЗОЖ;  ТЕАТРАЛИЗОВАННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ «Интересные истории в деревне Неболейкино» |  |

**Содержание деятельности с родителями.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **мероприятия** | **дата** |
| **1**  **2**  **3** | АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ..  Цель:  - определить уровень знаний родителей по вопросам оздоровления ребёнка;  - выявить семьи, имеющие интересный опыт оздоровления ребёнка.  КОНСУЛЬТАЦИИ В РОДИТЕЛЬСКИЙ УГОЛОК   * Рекомендации родителям по укреплению здоровья; * Рекомендации родителям по питанию детей.   Цель: доступно и убедительно давать родителям нужную информацию, побуждать их пересматривать неправильные методы и приёмы домашнего физического воспитания.  Организация помощи родителей в постановке театрализованного представления. |  |

**Театрализованное представление**

«**Интересные истории в деревне Неболейкино»**

Действующие лица: доктор по имени Неболей; жители деревни Неболейкино; мальчик, девочка, собака, кошка, петух, большие звери: заяц, медвежонок, волчонок, дети –«микробы».

Оформление сцены.На заднем плане нарисованы лес и деревья, справа – спортивная площадка, слева – берег реки. На сцене стоит домик, около домика – скамейки спортивное оборудование и инвентарь для трудовой деятельности.

1-й ребенок

Мы вам расскажем сказку,

А может, и не сказку…

Правдивые истории

Про то, как не болеть.

2-й ребенок:

В деревне Неболейкино

Жил доктор Неболейкина

У доктора у этого

Полно было друзей.

3-й ребенок:

А если в той деревне

Случится вдруг беда

Полезные советы

Дает она тогда.

4-й ребенок:

Советы эти надо

Всем знать и выполнять…

Заглянем в Неболейкино,

Чтобы и нам их знать.

Продолжает звучать музыка. Доктор Неболейкина обходит деревню. Она наблюдает за тем, чем заняты жители деревни: кошка умывается, петух делает зарядку, пёс упражняется с гантелями.

Доктор:

с довольным видом, поощрительно кивает головой).

Жизнь в деревне идет гладко:

Все уж сделали зарядку,

Ключевой водой умылись,

Овощами подкрепились,

А теперь взялись за дело,

Все у них идет умело…

Только слышу чей-то плач,

Видно, зайцу нужен врач!

Появляется плачущий Заяц.

Доктор:

Что случилось? Что за вид?

Что-то у тебя болит?

Заяц:

Доктор,доктор, помогите!

Плохо мне, меня спасите!

(вокруг зайца сбегаются :кошка, пёс, петух…)

Доктор:

Расскажи все про себя,

А вы послушайте ,друзья.

Заяц:

Жил я весело, без бед,

Ел морковку на обед,

А теперь болит живот,вот…

Доктор:

Ну-ка, ну-ка ,поподробней…

Мыл ли ты ,дружок, морковку?

Заяц:

А зачем ее мне мыть,

Лапочки свои мочить?

Морковку с грядки я срываю,

Сразу же ее сгрызаю.

Доктор:

На вопрос твой есть ответ,

Он спасает тебя от бед

К зайчику подходят жители деревни Неболейкино и дают советы.

Кошка:

Чтоб здоровым тебе быть,

Надо лапки с мылом мыть!

Пёс:

И немытую морковь

Не спеши отправить в рот

Доктор:

Ведь в грязи живут микробы,

К злым делам они готовы.

Вот с твоих немытых рук

В рот к тебе они ползут…

На сцене появляются дети – микробы. Под фонограмму из мультфильма «Бременские музыканты» они исполняют танец микробов и поют.

Мальчик (подаёт девочке мыло и лейку)

Микробы с виду хоть страшны-

Боятся мыла и воды.

Девочка

(имитирует поливание овощей в тазу из лейки)

Мы с водой микробы моем,

Руки, овощи помоем.

И лишь чистую морковь

Мы отправим смело в рот.

Доктор

(обращается к Зайцу)

Ну а ты прими лекарство

И ложись скорей в кровать,

Но запомни: очень важно

Гигиену соблюдать!

Заяц

Понял, понял я, друзья,

Гигиена всем нужна!

Зайчик уходит. Дети- жители деревни исполняют хореографическую композицию с овощами, в основе которой лежит идея о необходимости соблюдения гигиены.

Доктор

Кто-то к нам опять идет,

Громким голосом ревет…

Медвежонок

Доктор, доктор, помогите,

От беды меня спасите!

Доктор

В чем проблема? Говорите.

Медвежонок

Чуть подует ветерок,

У меня заколет бок…

Только выйду на прогулку

Свежим воздухом дышать,

А на завтра начинаю

Сильно кашлять и чихать…

Нет уж спасу от болезней,

Что мне делать – не пойму,

Ведь тепло я одеваюсь,

Свое тело берегу…

Доктор

Есть рецепт к твоей проблеме.

Ну-ка, к нам, скорей, спешите –

Медвежонку теплолюбу

Про закалку расскажи!

Жители деревни внимательно слушают, одобрительно кивая головой, затем дают Медвежонку советы, которые помогут ему укрепить здоровье.

Петушок :

Ноги мой водой холодной,

Пятки крепко растирай,

По утрам после постели

Душ бодрящий принимай.

Кошка:

Не живи ты, как в теплице,

В доме форточку открой,

Пусть бодрящий свежий ветер

Обдувает домик твой!

Доктор

Со здоровьем лишь попрощаться,

Коль не будешь закаляться –

Все ( обращаясь к Медвежонку)

Солнце, воздух и вода-

Это лучшие друзья!

Медвежонок

Про закалку позабыл,

Сам себе я навредил!

Жители деревни под фонограмму песни «В краю магнолий» организуют народные подвижные игры: «Кто ударил?», «Чехарда», «Ручеек».

Слышится плач, появляется Волчонок.

Волчонок

Доктор, доктор, что со мной?

Я какой-то не такой!

Часто голова болит,

Потерял я аппетит.

Доктор

Расскажи ,как ты живешь.

Волчонок

На диване я лежу,

Телевизор я гляжу,

По ночам всегда гуляю,

Лесных жителей пугаю.

Но со мной случилось что-то!

Нынче вышел на охоту:

Не сумел догнать зайчонка,

Не заметил лисью норку,

Закружилась голова.

Ой, беде,беда,беда…

Доктор

Ну, с тобой теперь все ясно:

Жить, как ты живешь , опасно!

Без режима и движенья

Растеряешь все уменья.

Мы тебе дадим совет,

Ты послушай и решай:

Хочешь быть ты сильным,ловким-

Образ жизни поменяй!

Жители деревни подходят к Волчонку и дают советы.

Девочка (выносит скакалку, и спортивную палку)

По утрам зарядку делай.

На прогулке прыгай, бегай.

Подружись с волчатами-

Спортивными ребятами.

Мальчик:

Про закалку не забудь,

Это все к здоровью путь!

Под фонограмму песни «Оранжевая песенка» на сцену выходят все участники театрализованного представления и исполняют песню:

1. Если очень захотелось

Взрослым всем и детям,

Можно жить и не болеть

Никогда на свете.

Мы хотим вам дать совет,

Как дожить до сотни лет.

Припев:

Зарядкой заниматься,

Почаще умываться,

Конечно, закаляться.

Конфеты не жевать!

Морковку, кашу кушать

И маму с папой слушать,

А вместо телевизора

На улице гулять!

1. Если будете зимой

На коньках кататься,

Ну а летнею порой

Каждый день купаться,

Если будет вам не лень

Зубы чистить дважды в день.

Припев:

Тогда на радость маме,

Тогда на радость папе

Станете вы ловкими

И сильными, друзья!

Болезни все отступят,

Здоровье крепким будет,

И тоже Неболейками

Вас назовут тогда!

В конце песенки показывают буквы:

БУДЬ ЗДОРОВ!





