***Проект* «Здоровейка »  *в средней группе***

**Автор: старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №18» Головина Татьяна Николаевна**

**Цель:**Способствовать приобретению детьми навыков здорового образа жизни. Формировать у детей знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре, способах укрепления и сохранения здоровья. Формировать основы безопасного поведения в повседневной жизни. Активизировать работу с семьей по проблеме формирования привычки к ЗОЖ.

**Работа с родителями**Индивидуальные беседы физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д. Наглядность в виде информационных файлов. « Организована фотовыставка «Путешествие в страну здоровья». Анкетирование «Что знаете о здоровье?»-индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.

**Совместная деятельность**

Беседы: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!». "Беседа о здоровье, о чистоте"

Сюжетно ролевые игры «Кукла заболела», «Больница»

Дидактические игры «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?»

Подвижные игры «Делай, как я»,

Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.

Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.

Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А.Барто «Девочка чумазая»,

**ТЕКСТЫ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

**К.Чуковский «Мойдодыр»**

*Одеяло убежало, улетела простыня, и подушка, как лягушка, ускакала от меня.*

*Я за свечку, свечка - в печку! Я за книжку, та – бежать и вприпрыжку под кровать!*

*Я хочу напиться чаю, к самовару подбегаю, но пузатый от меня убежал, как от огня.*

*Боже, боже, что случилось? Отчего же всё кругом завертелось, закружилось и помчалось колесом?*

*Утюги за сапогами, сапоги за пирогами, пироги за утюгами, кочерга за кушаком - всё вертится, и кружится и несётся кувырком.*

*Вдруг из маминой из спальни, кривоногий и хромой, выбегает умывальник и качает головой:*

*Ах ты, гадкий, ах ты, грязный, неумытый поросёнок!Тычернее трубочиста, полюбуйся на себя:*

*У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса, у тебя такие руки, что сбежали даже брюки, даже брюки, даже брюки убежали от тебя.*

*Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки.*

*Ты один не умывался и грязнулею остался, и сбежали от грязнули и чулки и башмаки.*

*Я - Великий Умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников Начальник и мочалок Командир!*

*Если топну я ногою, позову моих солдат, В эту комнату толпою умывальники влетят, и залают, и завоют, и ногами застучат,*

*И тебе головомойку, неумытому, дадут - прямо в Мойку, прямо в Мойку с головою окунут!"*

*Он ударил в медный таз и вскричал: "Кара-барас!" И сейчас же щетки, щетки затрещали, как трещотки, и давай меня тереть, приговаривать:*

*"Моем, моем трубочиста чисто, чисто, чисто, чисто! Будет, будет трубочист чист, чист, чист, чист!"*

*Тут и мыло подскочило и вцепилось в волоса, и юлило, и мылило, и кусало, как оса.*

*А от бешеной мочалки я помчался, как от палки, а она за мной, за мной по Садовой, по Сенной.*

*Я к Таврическому саду, перепрыгнул чрез ограду, а она за мною мчится и кусает, как волчица.*

*Вдруг навстречу мой хороший, мой любимый Крокодил. Он с Тотошей и Кокошей по аллее проходил и мочалку, словно галку,*

*Словно галку, проглотил. А потом как зарычит на меня, как ногами застучит на меня: "Уходи-ка ты домой, говорит,*

*Да лицо своё умой, говорит, а не то как налечу, говорит, растопчу и проглочу!" говорит.*

*Как пустился я по улице бежать, прибежал я к умывальнику опять. Мылом, мылом, мылом, мылом умывался без конца,*

*Смыл и ваксу и чернила с неумытого лица. И сейчас же брюки, брюки так и прыгнули мне в руки.*

*А за ними пирожок: "Ну-ка, съешь меня, дружок!" А за ним и бутерброд: подскочил - и прямо в рот!*

*Вот и книжка воротилась, воротилася тетрадь, и грамматика пустилась с арифметикой плясать.*

*Тут Великий Умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников Начальник и мочалок Командир,*

*Подбежал ко мне, танцуя, и, целуя, говорил: "Вот теперь тебя люблю я, вот теперь тебя хвалю я!*

*Наконец-то ты, грязнуля, Мойдодыру угодил!" Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам - стыд и срам!Стыд и срам!*

*Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок!*

*Давайте же мыться, плескаться, купаться, нырять, кувыркаться в ушате, в корыте, в лохани, в реке, в ручейке, в океане, - и в ванне, и в бане,*

*Всегда и везде - вечная слава воде!*

**А.Барто «Девочка чумазая»**

*Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала? Чёрные ладошки - на локтях - дорожки.*

*Я на солнышке лежала, руки кверху держала. ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.*

*Ах ты, девочка чумазая, где ты носик так измазала? Кончик носа чёрный, будто закопчённый.*

*Я на солнышке лежала, нос кверху держала. ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.*

*Ах ты, девочка чумазая, ноги в полосы измазала, не девочка, а зебра, ноги- как у негра.*

*Я на солнышке лежала, пятки кверху держала. ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.*

*Ой ли, так ли? Так ли дело было? Отмоем всё до капли. Ну-ка, дайте мыло. МЫ ЕЁ ОТОТРЁМ.*

*Громко девочка кричала, как увидела мочалу, цапалась, как кошка: - Не трогайте ладошки! Они не будут белые: они же загорелые.*

*А ЛАДОШКИ-ТО ОТМЫЛИСЬ.*

*Оттирали губкой нос - разобиделась до слёз: Ой, мой бедный носик! Он мыла не выносит! Он не будет белый: он же загорелый. А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.*

*Отмывали полосы - кричала громким голосом: Ой, боюсь щекотки! Уберите щётки! Не будут пятки белые, они же загорелые. А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.*

*Вот теперь ты белая, ничуть не загорелая. ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.*

**Понедельник Станция «У доктора Айболита в гостях»**

Цель: Продолжать работу по ознакомлению дошкольников с правилами безопасного поведения на улицах города; развивать навык ориентировки в окружающем и умение наблюдать за движением машин по зимней • Н/п игра «Осторожно дорога».

• «Собака у ворот», беседа.

• Обыгрывание русской народной потешки «Кошкин дом».

• Музыкальное занятие «Музыка здоровья»

• Познавательное занятие «Я – грамотный пешеход»

• Целевая прогулка по близлежайшим улицам.

Цель: Продолжать учить детей ориентироваться в микрорайоне, знакомить с безопасным маршрутом к детскому саду, учить практически соблюдать правила дорожного движения.

• П/и на прогулке «Воробушки и автомобиль»

• Рассматривание наглядного материала «Как избежать неприятностей», беседа

• С/р игра «Поездка по городу на автобусе»

**Вторник Станция «Витаминка»**

• Пальчиковые игры «Апельсин», «Мы капусту рубим».

• Встреча с «Витамином», который рассказывает о значении питания в жизни человека + дидактическая игра «Вредно-полезно».

• Посадка лука.

Цель: Закрепить знания о потребности растения в земле; закрепить представления о последовательности трудового процесса. Воспитывать интерес к труду в природе.

• Прогулка на стадион с родителями Цель: Знакомить детей с физкультурным оборудованием на стадионе, объяснить его назначение.

П/и «Репка».

Д/и «Съедобное - несъедобное».

• «Волшебный шиповник». Беседы за чаепитием (настой шиповника) о том, как люди в старину спасались от простуды.

• Лепка «Полезное угощение для кукол»

Цель: Учить детей отображать в лепке полученные знания, задумывать содержание лепки, воспитывать самостоятельность, аккуратность.

• Чтение Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

*Вот сестрёнка Ира - полный рот кефира. Вот сестрёнка Света - полный рот омлета.*

*Рядом Петя с Дашей мучаются с кашей.*

*Как же это не красиво! Эй, ребята, жуйте живо!*

*Быть голодным очень глупо: вы уже большая группа.*

• Работа с семьей. Оформление газеты из принесенных рецептов народной медицины по профилактике и лечению простудных заболеваний.

**Среда Станция «Без спорта никуда»**

• Беседа на тему "Моя семья и физкультура".

• Разминка «Что такое физкультура».

• И/у с мячом «Мой веселый звонкий мяч»

• Загадывание загадок о спорте и спортивном инвентаре.

• Физкультурный досуг на воздухе «Физкульт - ура! »

• Игра «Веселый танец»

• Дидактическая игра: "Угадай вид спорта".

• Работа с семьей. Анкетирование на тему «Какое место занимает физкультура в вашей семье».

**Четверг Станция «Доктор Пилюлькин»**

• «Из чего мы сделаны? » Рассказ педагога с рассматриванием плаката «Внутренние органы».

• Чтение сказки К. Чуковского «Доктор Айболит».

• Психогимнастика «Доктор Айболит».

• Игра – занятие «Замечательный врач»

Цель: Дать детям представление о значимости труда врача и медсестры, их заботливом отношении к детям. Отметить, что результат труда достигается с помощью отношения к труду (деловые и личностные качества). Показать, что продукты труда врача и медсестры отражают их чувства, личностные качества, интересы.

• Целевая прогулка к аптеке. Цель: Формировать у детей представление об аптеке, ее назначении, профессии людей, которые там работают.

• Чтение стихотворения С. Михалкова «Прививка».

- На прививку! Первый класс!- Вы слыхали? Это нас!.. -

Я прививки не боюсь: Если надо - уколюсь! Ну, подумаешь, укол! Укололи и - пошел..

Это только трус боится на укол идти к врачу.Лично я при виде шприца улыбаюсь и шучу.

Я вхожу одним из первыхв медицинский кабинет.У меня стальные нервыили вовсе нервов нет!

Если только кто бы знал бы,что билеты на футбол. Я охотно променял бына добавочный укол!.. .

- На прививку! Первый класс!Вы слыхали? Это нас!..Почему я встал у стенки?У меня... дрожат коленки...

• Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника». Предложить детям для обыгрывания сюжет «Прививочный день», побуждать детей активнее использовать в ходе игры речь.

• Минутка покоя «Солнце» Цель: Снятие мышечного напряжение, релаксация.

• Работа с семьей. Консультация врача «Как защититься от гриппа».

**Пятница Станция «Чистюли»**

• Массаж рук «Мыло».

• Игра на развитие эмоционального мира «Мыльные пузыри».

• Организация трудовой деятельности "Красиво сервируем стол".

• Чтение сказки «Федорино горе» + рисование красками «Посуда для Федоры» Цель: Учить детей рисовать узоры на силуэтах посуды. Показать варианты сочетания элементов декора по цвету и форме (точки, круги, пятна, линии прямые и волнистые) .Развивать чувство цвета и ритма. Воспитывать самостоятельность

***Корней Чуковский «Федорино горе»***

*Скачет сито по полям, А корыто по лугам. За лопатою метла Вдоль по улице пошла.*

*Топоры-то, топоры Так и сыплются с горы. Испугалася коза, Растопырила глаза: "Что такое? Почему? Ничего я не пойму".*

*Но, как чёрная железная нога, Побежала, поскакала кочерга. И помчалися по улице ножи: "Эй, держи, держи, держи, держи, держи!"*

*И кастрюля на бегу Закричала утюгу: "Я бегу, бегу, бегу, Удержаться не могу!"*

*Вот и чайник за кофейником бежит, Тараторит, тараторит, дребезжит... Утюги бегут покрякивают, Через лужи, через лужи перескакивают.*

*А за ними блюдца, блюдца - Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля! Вдоль по улице несутся - Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!*

*На стаканы - дзынь!- натыкаются, И стаканы - дзынь!- разбиваются. И бежит, бренчит, стучит сковорода: "Вы куда? куда? куда? куда? куда?"*

*А за нею вилки, Рюмки да бутылки, Чашки да ложки Скачут по дорожке. Из окошка вывалился стол И пошёл, пошёл, пошёл, пошёл, пошёл...*

*А на нём, а на нём, Как на лошади верхом, Самоварище сидит И товарищам кричит: "Уходите, бегите, спасайтеся!"*

*И в железную трубу: "Бу-бу-бу! Бу-бу-бу!"*

*А за ними вдоль забора Скачет бабушка Федора: "Ой-ой-ой! Ой-ой-ой! Воротитеся домой!"*

*Но ответило корыто: "На Федору я сердито! И сказала кочерга:"Я Федоре не слуга!"*

*А фарфоровые блюдца Над Федорою смеются: "Никогда мы, никогда Не воротимся сюда!"*

*Тут Федорины коты Расфуфырили хвосты, Побежали во всю прыть. Чтоб посуду воротить:*

*"Эй вы, глупые тарелки, Что вы скачете, как белки? Вам ли бегать за воротами С воробьями желторотыми?*

*Вы в канаву упадёте, Вы утонете в болоте. Не ходите, погодите, Воротитеся домой!"*

*Но тарелки вьются-вьются, А Федоре не даются: "Лучше в поле пропадём, А к Федоре не пойдём!"*

*Мимо курица бежала И посуду увидала: "Куд-куда! Куд-куда! Вы откуда и куда?!"*

*И ответила посуда: "Было нам у бабы худо, Не любила нас она, Била, била нас она, Запылила, закоптила, Загубила нас она!"*

*"Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! Жить вам было нелегко!" "Да,- промолвил медный таз,- Погляди-ка ты на нас: Мы поломаны, побиты, Мы помоями облиты.*

*Загляни-ка ты в кадушку - И увидишь там лягушку. Загляни-ка ты в ушат - Тараканы там кишат,*

*Оттого-то мы от бабы Убежали, как от жабы, И гуляем по полям, По болотам, по лугам, А к неряхе-замарахе Не воротимся!"*

*И они побежали лесочком, Поскакали по пням и по кочкам. А бедная баба одна, И плачет, и плачет она.*

*Села бы баба за стол, Да стол за ворота ушёл. Сварила бы баба щи, Да кастрюлю поди поищи! И чашки ушли, и стаканы, Остались одни тараканы.*

*Ой, горе Федоре, Горе!*

*А посуда вперёд и вперёд По полям, по болотам идёт. И чайник шепнул утюгу: "Я дальше идти не могу".*

*И заплакали блюдца: "Не лучше ль вернуться?" И зарыдало корыто: "Увы, я разбито, разбито!" Но блюдо сказало: "Гляди, Кто это там позади?"*

*И видят: за ними из тёмного бора Идёт-ковыляет Федора. Но чудо случилося с ней: Стала Федора добрей. Тихо за ними идёт И тихую песню поёт:*

*"Ой вы, бедные сиротки мои, Утюги и сковородки мои! Вы подите-ка, немытые, домой, Я водою вас умою ключевой.*

*Я почищу вас песочком, Окачу вас кипяточком, И вы будете опять, Словно солнышко, сиять,*

*А поганых тараканов я повыведу, Прусаков и пауков я повымету!"*

*И сказала скалка: "Мне Федору жалко". И сказала чашка "Ах, она бедняжка!" И сказали блюдца: "Надо бы вернуться!"*

*И сказали утюги: "Мы Федоре не враги!"*

*Долго, долго целовала И ласкала их она, Поливала, умывала. Полоскала их она.*

*"Уж не буду, уж не буду Я посуду обижать. Буду, буду я посуду И любить и уважать!"*

*Засмеялися кастрюли, Самовару подмигнули: "Ну, Федора, так и быть, Рады мы тебя простить!" Полетели, Зазвенели Да к Федоре прямо в печь!*

*Стали жарить, стали печь,- Будут, будут уФедоры и блины и пироги!*

*А метла-то, а метла - весела - Заплясала, заиграла, замела, Ни пылинки у Федоры не оставила.*

*И обрадовались блюдца: Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля! И танцуют и смеются - Дзынь-ля-ля! Дзынь-ля-ля!*

*А на белой табуреточке Да на вышитой салфеточке Самовар стоит, Словно жар горит, И пыхтит, и на бабу поглядывает:*

*"Я Федорушку прощаю, Сладким чаем угощаю. Кушай, кушай, Федора Егоровна!"*

• Физкультурное занятие на воздухе.

• Массаж лица «Умывалочка».

• Разучивание стихотворения «Если хочешь быть здоров».

\*\*\*

*Зимой в игры мы играем или катимся с горы, мы здоровье укрепляем, отдыхаем от души!*

*\*\* \**

*Если хочешь быть здоровым, обойтись без докторов – закаляйся, умывайся, спортом разным занимайся.*

*\*\*\**

*Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. С ними будем мы дружить, чтоб здоровыми нам быть.*

*\*\*\**

*Если хочешь быть здоровым, чисти зубы по утрам, умывайся и гимнастикой занимайся.*

*\*\*\**

*Если хочешь быть здоровым, ешь чеснок и лук. В них есть много витаминов, они помогут от всех недуг.*

*\*\*\**

*Занимайся ты зарядкой по утрам и вечерам. Будешь сильным, смелым, ловким, Болеть не будешь никогда.*

*\*\*\**

*Каждый раз после прогулки Руки мы спешим помыть. Чтобы не было микробов, в чистоте должны все жить!*

*\*\*\**

*Чтобы мне здоровым быть, надо овощи любить. Свёкла, репка, лук, морковь – моя первая любовь.*

*\*\*\**

*Ты осанку береги – Правильно сиди, ходи, Пей побольше молока – Кальций нужен нам всегда.*

*\*\*\**

*Соблюдай режим дня – Это важно для тебя. Вовремя ложись спать, Чтобы утром бодрым встать.*

• Хозяйственно-бытовой труд «Купание игрушек».

• Работа с семьей. Оформление информации «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье».

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №18

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

|  |
| --- |
| **«БУДЬ ЗДОРОВ!»**  **КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ** |