

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 385

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 385

620103, г. Екатеринбург, ул. Газетная, 48, тел.: +7 (343) 295-83-32; эл. адрес:

mdou385@eduekb.ru,

сайт: <http://385.tvoysadik.ru>

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ДЕТЬМИ

«Хорошо быть здоровым»
(с воспитанниками 4 – го года жизни)

Воспитатель:

МБДОУ детский сад № 385 Чкаловского
района,

г. Екатеринбурга
Жуйкова Дарья Николаевна

г. Екатеринбург, 2018

Исследовательский проект «Хорошо быть здоровым».

Выполнила: Жуйкова Д.Н.

Актуальность: Здоровый образ жизни или ЗОЖ, маленьким детям еще непонятны эти слова. Поэтому мы взрослые, должны уделять внимание проблемам здоровья подрастающего поколения, используя для этого различные методы формы.

Цель проекта: формирование первичных представлений о здоровье и о здоровом образе жизни.

Задачи проекта:

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Вид проекта:

По составу – групповой

По продолжительности краткосрочный (2 недели) Участники проекта – дети младшего дошкольного возраста.

Ожидаемый результат: у детей появился интерес к закаливающим процедурам, к утренней гимнастике. У детей и их родителей повысились знания о сохранении и укреплении здоровья, значимости здорового образа жизни. Расширилось представление о закаливающих мероприятиях, о полезных продуктах питания

1. Подготовительный этап

- Постановка целей и задач проекта.
- Подбор наглядно-дидактического материала; художественной литературы.
- Беседы с родителями.

2. Основной этап

- Проведение НОД.

1. *Познавательная-исследовательская деятельность*

Беседы: Наши чувства: глаза, уши, рот и нос. Витамины: полезные фрукты Витамины: полезные овощи. Витамины: молочные продукты. Для чего нужна зарядка? Зачем нам спать? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Экспериментирование «Снег чистый или грязный?»

2. *Коммуникативная деятельность*

Чтение художественной литературы: Месилова В.П. «Будьте все здоровы!». Чуковский К.И. «Доктор Айболит», «Мойдодыр». Михалков С. «Про девочку, которая сама себя вылечила», «Про девочку, которая плохо кушала», «Чудесные таблетки», «Прививка». Барто А. «Девочка чумазая», «Зарядка», «Дочка ревущка».

Загадки (приложение 1)

3. *Двигательная деятельность*

Утренняя гимнастика. Ленивая гимнастика. Хождение по дорожке здоровья. Самомассаж (приложение 1), Физкультминутки.

4. Музыкальная деятельность

Е. Железнова «Музыка для детей»

5. Продуктивная деятельность

Рисование

Тема: «Банка с огурцами»

Цель: учить рисовать детей овощи в банке; расширять представления о пользе овощей; формировать у детей представления о заготовке продуктов на зиму.

Лепка

Тема: «Органы чувств»

Цель: продолжать знакомить детей с органами чувств и их значениями для человека; развивать мелкую моторику; знакомить с основными приемами лепки.

Аппликация

Тема: Яблоки на тарелке

Цель: закреплять представления о различии предметов по величине; учить правильным приемам наклеивания; воспитывать самостоятельность в выполнении задания; учить наклеивать готовые формы в определенных частях листа; формировать навыки аккуратной работы, вызывать у детей радость от полученного изображения.

6. Игровая деятельность

Сюжетно-ролевая игра «Заболели игрушки», «Покажи и назови часть тела», «Назови полезные продукты», «Предметы личной гигиены».

Цель: развивать и обогащать речь детей; формировать умение готовить обстановку для игры, готовить атрибуты; способствовать навыку коммуникабельности, умению договариваться.

7. Просмотр мультфильмов

Смешарики «Азбука здоровья». Фиксики «Микробы». «Бегемот, который боялся прививок».

3. Заключительный этап

Спортивная эстафета «Будь здоров!».

Фото-газета «Я и витамины».

Самомассаж для лица

Ротик мой умеет кушать, (Поглаживание ротика)

Нос дышать, (Поглаживание носика)

А уши слушать, (Поглаживание ушей)

Могут глазоньки моргать, (Поглаживание глаз)

Ручки всё хватать, хватать. (Поглаживание ручек)

На подушку головой – (Погладить голову)

Глажу, глажу лобик свой, (Погладить лобик)

Глажу щёчки, глажу нос, глажу ушки, глажу рот. (Погладить щёки, нос, уши, рот)

Глазки закрываю, (Ладонями закрыть глаза)

Быстро засыпаю. (Две руки положить под голову)

Водичка, водичка, (Подставить ладони под воображаемую струю воды)

Умой моё личико. (Круговыми движениями погладить лицо)

Чтобы глазки смотрели, (Погладить глазки) **Чтобы щечки**
краснели. (Погладить щёчки) **Чтоб смеялся роток** (Погладить ротик)

И кусался зубок. (Постучать зубами)

Загадки

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... (**Зарядку**)

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я —... (**Вода.**)

Чтобы сил тебе хватало

Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кровать

Нужно лечь и отдыхать. (**Тихий час.**)

Можно радоваться птицам,

Можно просто веселиться,

Модно воздухом дышать

Вместе весело... (**Гулять.**)

Есть еще у нас друзья,

Позабыть о них нельзя.

Чтоб красиво улыбаться,

Чаще надо нам встречаться!

(**Зубная щетка и паста.**)

Знаю, есть на свете чудо,

Есть такое волшебство:

Поднесешь под кран с водою

– Вмиг смывает грязь оно! (**Мыло.**)

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины Что полезно? - ...

(**Витамины**)

Сказка «Ай, да кашка!»

Жили - были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды отворачивался.

Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч покидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».

Так два неуклюжих человечка превратились в веселых, озорных мальчишек.

Сказка «Заяц - сладкоежка»

В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускочет.

Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала доносить. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело - конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

Тут и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

Сказка «Как помирились Морковочка и Кабачок»

Жила - была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и полезные!

«Сказочка о доброй капусте»

В давние давние времена белокочанная капуста была совсем не похожа на нынешнюю. Листочков у нее тогда было мало, росла она как цветок полевой и ничем от других растений не отличалась. Однако среди людей и зверей давно шел слух, что кто ест капусту, тот редко болеет, никогда не толстеет, день ото дня веселеет и что витаминов в ней превеликое множество. Говорили также, что блюда, приготовленные из капусты такие вкусные, что ни в сказке сказать, ни пером описать, только ложку облизать да добавки попросить!

Заторопились все к капусте.

Прсят зайцы: «Дай, пожалуйста, листочков капустных!».

Прибежали козочки: «Угости нас, капусточка!». А следом за ними кролики, коровушки, барашки и всякая другая травоядная живность. Пожаловали к капусте за хрустящими кочерыжками деревенские ребята. Всем хотела помочь добрая капуста, всех хотела угостить, порадовать. И стали у нее быстро расти капустные листья, да так много, что стала капуста большая, круглая, хрустящая и сочная.

Все полюбили белокочанную капусту и стали уважительно называть ее Капуста Витаминовна. С тех пор капуста во всех огородах на самом почетном месте растет. Кормит, лечит, угощает да приговаривает: «Приятного вам аппетита!»

Сказка о храбрецах с огородной грядки

В некотором царстве, в некотором государстве был красивый Слад-город. В нем жили король, королева, их маленькая дочка Принцесса и другие жители. Жили все очень весело, ходили друг к другу в гости, угощались конфетами, мармеладом, шоколадом, пастилой и вареньем. В городе пахло сладостями, даже ветер здесь дул ванильный, а дождь шел лимонадный.

Вход в Слад-город охраняли верные стражники: Лучок и Чесночок. Крепкие смелые и сильные защитники не впускали в город болезни, хвори и простуды. Это были настоящие храбрецы с огородной грядки.

Однажды маленькая Принцесса проходила мимо главных ворот города. Ей очень не понравился запах чеснока, а от лука у нее защипало в глазах. Принцесса сердилась, топала ногами, махала руками и требовала, чтобы стражников прогнали. Король так и сделал. Остался Слад-город без верной охраны.

Пришла слякотная осень. На город пошли войска микробов, вирусов и командовала ими злая Инфекция. Они захватили все дома, улицы, и кварталы.

Стали жители болеть, чахнуть, кашлять, чихать и даже температурить. Заболела и маленькая принцесса. Тогда послал король своих гонцов в далекую деревню на огород, где жили храбрецы - Лучок и Чесночок. Он просил их вернуться и спасти жителей города от беды.

Вооружились храбрецы, и смело встали на защиту Слад-города. Они боролись против каждого вируса, отражали атаки микробов, сражались за каждого жителя, и через несколько дней болезни и простуды отступили.

Король поблагодарил своих спасителей и издал указ, чтобы все жители города всегда выращивали на своих огородах лук и чеснок.

С тех пор в Слад-город Инфекция не приходила. Она больше всего на свете боялась храбрецов с огородной грядки.

«Девочка, которая плохо кушала»

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
— Съешь яичко, Юлечка!
— Не хочу, мамулечка!
— Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот.
— Супик?
— Нет...
— Котлетку?
— Нет... —
Стынет Юлечкин обед.
— Что с тобою, Юлечка?
— Ничего, мамулечка!
— Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
— Не могу, мамулечка!
Мама с бабушкой в слезах —
Тает Юля на глазах!
Появился детский врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
— А тебе скажу, девица:
Все едят — и зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон —
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
Накорми меня, мамуля!

«Девочка, которая сама себя вылечила»

Таня пальчик наколола
— Видно, дед недосмотрел.
Не пошла девчушка в школу
— Так мизинчик заболел.
Он болит и нарывает
— Просто хуже не бывает!
Ставят на руку компресс
— Ставят с мазью, ставят без...
А мизинчик всё болит.
Таня тут ему велит:
— Слушай, пальчик, мой приказ;
Исполни его сейчас:
«Ты у кошки боли! У собаки боли!
У медведя боли! И у волка боли!
А у Тани Ермолаевой
Не смей болеть!»
Таня этот свой приказ
Повторила десять раз,
Слово в слово повторила,
Пальчик свой уговорила:
Боль, которая была,
Отпустила и ушла.
И теперь медведь в лесу
Держит лапу на весу.
Это Мишку очень злит...
А у Тани Ермолаевой
Пальчик больше не болит!

«Зарядка»

По порядку стройся в ряд! На зарядку все
поряд!
Левая! Правая! Бегая, плавая,
Мы растем смелыми, На солнце
загорелыми. Ноги наши быстрые, Метки
наши выстрелы, Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые.
По порядку стройся в ряд! На зарядку все
поряд!
Левая! Правая! Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.

«Прививка»

На прививку! Первый класс!
Вы слышали? 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 захожу один из первых
В медицинский кабинет.
У меня стальные нервы
Или вовсе нервов нет!
Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..
На прививку! Первый класс!
Вы слышали? Это нас!.. —
Почему я встал у стенки?
У меня... дрожат коленки...

«Чудесные таблетки»

Для больного человека
Нужен врач, нужна аптека.
Входишь — чисто и светло.
Всюду мрамор и стекло.
За стеклом стоят в порядке
Склянки, банки и горшки,
В них пилюльки и облатки,
Капли, мази, порошки —
От коклюша, от ангины,
От веснушек на лице,
Рыбий жир, таблетки хины
И, конечно, витамины
— Витамины: «А», «В», «С»!
Есть душистое втиранье
От укусов комаров,
Есть микстура от чиханья:
Проглотил — и будь здоров!
Клейкий пластырь от мозолей
И настойки на траве
От ломоты и от болей
В животе и в голове.
Есть микстура от мигрени!
Но нельзя сказать врачу:
— Дайте средство мне от лени!
От «могу, но не хочу»!
Хорошо бы это средство
Поскорей изобрели,
Чтобы все лентяи с детства
Принимать его могли:
Те ребята, чьи отметки
Обнаруживают лень,-
По одной, по две таблетки
Три-четыре раза в день!
Появись лекарство это,
Я купил бы два пакета.
Нет, не два, а целых три!
Нужно, что ни говори!..

«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 ОТОТРЕМ.
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.

«Девочка ревушка»

Что за вой? Что за рёв?
Там не стадо ли коров?
Нет, там не коровушка
Это Ганя-рёвушка
Плачет, Заливается,
Платьем утирается... УУ-УУ-У!..
Вышла рёва на крыльцо,
Рёва сморщила лицо:
Никуда я не пойду!
Мне не нравится в саду. Уу-уу-у!..-
Вот вернулась Ганя в дом,
Слёзы катятся ручьём:
Ой, пойду обратно!
Дома неприятно! Оо-оо-о!..
Дали Гане молока. Эта кружка велика!
В этой не могу я!
Дайте мне другую! УУ-УУ-У!..
Дали рёвушке в другой,
Рёва топнула ногой:
В этой не желаю!
Лучше дайте чаю! Аа-аа-а!..-
Уложили Ганю спать,
Плачет рёвушка опять:
Ой, не буду спать я!
Ой, наденьте платье! УУ-УУ-У!..
Тут сбежался народ. Чтоб узнать: кто ревёт?
Кто всё время плачет? Что всё это значит?
Видят - девочка стоит, Очень странная на вид:
Нос распух, что свёкла,
Платье всё промокло.
Оо-оо-о!.. УУ-УУ-У!..
Что ты плачешь, рёвушка,
Рёвушка-коровушка?
На тебе от сырости Плесень может вырасти.