**НЕДЕЛЬНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

**«Я расту здоровым»**

Возрастная группа: Средняя

Воспитатель: Галина Андреевна Гуляева.

**Ключевые слова**: здоровье, человек, правильное питание, зарядка.

**К концу недели дети должны**:

Иметь начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

Расширять представления о своём внешнем облике, представления о себе как о человеке, основных частях тела человека, их назначении.

Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), знание об их роли в организме, и о том как их беречь и ухаживать за ними.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник**  *Цель дня - обогащение представлений о ЗОЖ.* | **Вторник**  *Цель дня - практика осознанных, направленных, активных действий глазами, носом и пр.; чувственного восприятия, произвольного внимания, культуры наблюдений.* | **Среда**  *Цель дня - знания о значении ЗОЖ человека, правилах личной гигиены, здоровом питании, зарядки, закаливания и т.д.* | **Четверг**  *Цель дня -практика создания образов темы в рисунках, театрализованной деятельности, обогащение художественных переживаний.* | **Пятница**  *Цель дня - продукты содеятельности и самостоятельной деятельности, рефлексия темы, связная, логическая речь.* |
| **Индивидуальная и подгрупповая содеятельность с педагогом** | | | | |
| 1.Д\и «Я расту»  2.Рассматривание иллюстраций «Дети делают зарядку»( практика развёрнутого высказывания) Вопросы детям: когда и для чего мы делаем зарядку, в чём польза. | 1. Беседа «Где живут витамины»  2.Разгадывание загадок о здоровье и витаминах. | 1. Рассматривание иллюстраций «Девочка чумазая»  2. Игровые упражнения с моделями «ухода за органами чувств» | 1.Играем в настольный театр по сказке «МойДодыр».  2. С/р игра: «В гости к Айболиту» | 1.Работа с раскрасками «Овощи и фрукты»  2. Составление рассказа по мнемотаблице «Я расту здоровым» |
| **Утренняя гимнастика « Мы ногами топ-топ »** | | | | |
| **Завтрак** | | | | |
| **Круг:** | | | | |
| Вот мы руки развели, точно удивились и друг другу до земли точно поклонились. Ниже, ниже не ленись, поклонись и улыбнись. Поприветствуйте друг друга, улыбнитесь, обнимитесь. А как ещё можно друг друга поприветствовать? Например, пожать руку друг другу. А для этого наши ладошки должны быть чистыми. Мы их моем водичкой с мылом и они становятся чистыми, а мы здоровыми.  Чтение стихотворения и выполнение движений  Мышка плохо лапки мыла: Лишь водичкою смочила, Мылить мылом не старалась, И на лапках грязь осталась. Полотенце в черных пятнах! Как же это неприятно! Попадут микробы в рот. Может заболеть живот. Так что, детки вы старайся, Чаще с мылом умывайся! Надо теплою водой Руки мыть перед едой! | Здравствуйте мои любимые мальчики и девочки! Я рада вас видеть! А мы ведь не просто поздоровались, и пожелали друг другу здоровья. Ребята, а что нужно делать что бы быть здоровыми? Ответы детей. Молодцы! А теперь я вам предлагаю отправиться в увлекательное путешествие.  Чтение потешки и выполнение соответствующих движений  Зашагали ножки- топ-топ-топ!  Прямо по дорожке топ-топ-топ!  Ну-ка веселее- топ-топ-топ!  Вот как мы умеем- топ-топ-топ! | Доброе утро вам всем, дорогие мои ребятки! Поприветствуйте друг друга, улыбнитесь, обнимитесь. Ой, ребята, посмотрите, кто это? Дети: Кукла Таня. Восп.: Таня, что с тобой случилось? Ты заболела? Таня: Со мной приключилась беда. Мороженое ела я помногу.  И вот какая картина: Ко мне привязалась ангина, И кашель, и насморк меня одолели. Восп.: Кукла Таня, да ты серьёзно заболела! Ребята, нужно спасать куклу, а как мы сможем помочь ей(дать лекарство, уложить в постель, вызвать врача и т.д.)  В нашем саду тоже есть доктор.  Давайте посмотрим где он работает в нашем саду. | Доброе утро мои золотые ребятки. Посмотрите друг на друга, какие вы красивые, подросли, потом что делаете зарядку и следите за своим внешним видом, всегда чистые и опрятные. Как выдумаете для того что бы почистить зубы что потребуется?( зубная щётка, паста и стакан, что бы полоскать ротик) А что бы умыть своё личико? ( мыло и полотенце).  Чтение и обыгрывание потешки «Купание» | Здравствуйте мои любимые мальчики и девочки!  Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.  Божьи коровки покажите ваши головки, ножки, животики.  Божьи коровки поверните направо головки,  Божьи коровки поверните налево головки, ножками притопните, крылышками прихлопните. |
|  |  |  |  |  |
| **Знакомство со средой** | | | | |
| **Рассматривание** альбомов, фотографий, иллюстраций о человеке; о ЗОЖ, правилах ухода за телом и пр. | **Игры с физкультурным оборудованием** ( гантели, мяч,палка, обруч) Рассматривание игрушечных овощей и фруктов, рассказ о пользе и витаминах. | **Просмотр** книг, иллюстраций о ЗОЖ, культуре ухода за телом; | **Обыгрывание темы познания в** театрализованное представление  -«Витаминная семья»  -«В гостях у доктора» | **Свободная самостоятельная и игровая деятельность по выбору детей** (взаимодействие с подгруппами по инициативе детей)?? |
| **НОД** | | | | |
| **Формирование целостной картины мира**  **Тема: «Человек и его здоровье»**  Цель: Формировать представления детей о строении человеческого тела, влияние на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха правилах личной гигиены.  **Музыкальное развитие**  -Песня «Тает снег»  -Полька «Мирилка»  -Игра «Музыканты» | **Познавательное развитие (ФЭМП)**  Геометрические фигуры. Счёт до 5.  **Физическое развитие**  **-** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с мячом в руках;  -Метание, перебрасывание мяча друг другу, прокатывание между предметами;  -П/и «Караси и щуки» | **Рисование красками «Мы спортсмены»**  **Музыкальное развитие**  -Песня «Тает снег»  -Танец с цветами  -Игра «Музыканты» | **Развитие речи**  Заучивание стихотворения Е. Силенок «МойДодыр» Составление развёрнутых предложений о правилах личной гигиены, гигиенических принадлежностях.  **Физическое развитие**  **-**Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка;  -Равновесие, ходьба по гимнастической скамейке на носках**;**  -П/и «Маленькие ножки бегут по дорожке» | **Апликация из цветной бумаги**  **«Эти полезные фрукты для куклы Тани»**  **Физическое развитие(на улице)**  **-**Ползание под обруч  -«Попади в цель» -П/и «Лиса и куры» |
| **Прогулка** | | | | |
| 1. Наблюдение: -Что изменилось за выходные. Изменение снега( снег сходит, стал рыхлым, тёмным, грязным, зернистым, липким) Ответы детей.  2. Дыхательная гимнастика «Ветерок»  3. Худ. Лит. В. Драгунский «Что полезно для здоровья?»  4. Труд: Уборка мусора на участке.  5. П/и «Мы весёлые ребята», «Рыбаки»  6. Свободная деятельность детей. | 1. Наблюдение за перелётными птицами (грач, синичка)  2. Беседа «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу».  3. Труд: Корм птиц. 4. П/и «Колпачок», «Караси и щуки»  5. Игровое упражнение «Прыжки по льдинам»  6. С/р игра- «Мы спортсмены»  7. Труд: Прядок на веранде.  8. Свободная деятельность детей. | 1. Наблюдение за солнцем, Какое сегодня солнышко? Яркое, холодное, тусклое? Ответы детей.  2. П/и «Мы весёлые  ребята», «Ровным кругом»  3. Игровое упражнение «Попади в цель шишкой»  4. Ролевые действия: печем и украшаем пирожки  5. Труд: Уборка мусора на участке.  6. Свободная деятельность детей. | 1. Наблюдение за ветром по флажкам на веранде. (Какой ветер? Сильный, слабый, ветрено?) Ответы детей.  2. Худ. Лит. Чтение потешки и выполнение соответствующих движений (Зашагали ножки- топ-топ-топ! Прямо по дорожке топ-топ-топ! Ну-ка веселее-топ-топ-топ!  Вот как мы умеем- топ-топ-топ!  3. Труд: Прядок на веранде.  4. П/п «Ходит Ваня», «Весняшка»  5. Свободная деятельность детей. | 1. Наблюдение за небом. Какое оно? хмурое, ясное, облачное. Ответы детей.  2. Труд: Прядок на веранде.  3. П/и « Ровным кругом», Лиса и куры»  4. Соревнования «В здоровом теле- здоровый дух» Дети делятся на 2 команды и выполняют ряд упражнений на быстроту: 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка;2. Бег с подползанием под обруч;  3. «Донеси мяч в паре»  5. Свободная деятельность детей. |
| **Подготовка к обеду** | | | | |
| Проговаривание чистопоговорки: «Милая Мила мылась мылом. Намылилась, смыла, так мылась Мила» | Чтение и обыгрывание потешки: «Водичка, водичка…» | Пальчиковая гимнастика  «Куда бежишь водичка?» | Выполнение кгн под песню: «Мы умеем чисто мыться» | Чтение стихотворения «Волшебная водичка» |
| **Обед** | | | | |
| **Сон** | | | | |
| **2-я половина дня** | | | | |
| **Просыпательная гимнастика «Ребята»: Раз, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать! Раз- ребята потянулись, два-согнулись, три- в ладошки три хлопка, головою три кивка, на четыре- руки шире, пять- руками помахать! Вот как ребята умеют считать.** | | | | |
| **Подготовка к ужину** | | | | |
| -Чтение Г. Зайцев «Дружи с водой» | Пальчиковая гимнастика «Весёлая зарядка» | Д/и «Полезно/вредно» | Дыхательная гимнастика «Ветерок» |  |
| **Ужин** | | | | |
| -Беседа «Что помогает быть здоровым»  -Рассматривание алгоритмов «Я расту». -Д/и «Части тела»  -С/р «Купание малышей»  -Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей | -Беседа «Где живут витамины»  «Полезная пища»  -Кружок танцы  -Труд-порядок в шкафчике.  -Д/и « Съедобное/ не съедобное»  -Работа с раскрасками «Весёлые спортсмены»  -Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей | -Беседа «Первая помощь при заболевании»  -Рассматривание алгоритмов «Моем руки правильно»  - Просмотр мультфильма «МойДодыр»  -Д/и «Части тела»  -С/р игра «Доктор»  -Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей | -Рисование карандашами «Витамины на грядки и на дереве»  -Д/и «Угадай по описанию»  -Конструирование «Больница для зверюшек»  -Д/и «Катя простудилась»  -Кружок танцы -Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей | **-Конкурс** загадок о здоровье и витаминах.  -Самостоятельная игровая деятельность по выбору детей |

**Оснащение предметной среды:**

К. Чуковский «Айболит», МойДодыр» А. Барто «Я расту», В. Драгунский «Что полезно для здоровья», Детская Энциклопедия здоровья.

Картотека потешек, П/и, загадок, пальчиковых игр, Х/и, физкультминуток.

Альбом «Овощи и фрукты- полезные для здоровья продукты», «Дети делают зарядку», раскраски по теме.

Дид. Игра: « Съедобное/ не съедобное», «Части тела», «Я расту»

Иллюстрации: Строение человека, «Девочка чумазая», «Дети делают зарядку»

Атрибуты для подвижных игр: Флажки, обруч.

Мультфильм «МойДодыр»

**Работа с родителями:**

1.Информационный лист по теме, что должен знать ребёнок к концу недели, какая помощь нужна от родителей по данной теме в пополнении развивающей среды.

2.Оформление папки передвижки «Здоровье всему голова»

3.Беседа «Одежда детей в группе». Совет проведение с детьми в домашних условиях закаливающих процедур и утренней гимнастики, регулярных прогулок на свежем воздухе.