**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 водойРуки 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 пирожки5. 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.