

Краткосрочный проект по здоровьесбережению для детей дошкольного возраста «Моё тело - будь здорово!»

Подготовила: воспитатель Васютенко О.В.

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

Актуальность проекта.

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Появилась тенденция к ухудшению здоровья среди детей. Достичь необходимого уровня интеллектуально – познавательного развития может только здоровый ребенок. Специально организованная досуговая деятельность является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек дошкольников.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, познавательные развлечения, игры по теме помогают сформировать предпосылки к здоровому образу жизни. Продуктивная деятельность помогает детям отобразить свои впечатления.

Цель проекта.

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта.

Оздоровительные:

1. Формировать положительное отношение к занятиям физкультурой.
2. Формировать элементарные знания о своем теле, организме.
3. Формировать знания в области гигиены, медицины, физкультуры.
4. Формировать у детей необходимые знания о пользе спорта, активного образа жизни.

Воспитательные:

1. С помощью физических упражнений способствовать проявлению смелости, выносливости, терпения и уверенности в себе.

2. Создать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

1. Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Тип проекта:

Краткосрочный (16 октября- 22 октября).

Вид проекта: познавательный - творческий.

Участники проекта:

Воспитатели, инструктор по физической культуре, дети подготовительной группы, родители.

Предполагаемый результат:

1. Расширение знаний детей о своем организме и здоровье.

2. Желание заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

3. Знакомство с ролью витаминов и полезных продуктов в жизни человека.

4. Знакомство с причинами болезней.

Содержание проектной деятельности.

Этапы реализации:

I этап – подготовительный,

II этап – основной,

III этап – заключительный.

I этап – подготовительный

1. Изучение понятий, касающихся темы проекта.

2. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

II этап – основной

1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III этап – заключительный

1. Тематическая выставка детских рисунков, работ.

Итог реализации проекта:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Реализация проекта

1-ый День

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам по электронной почте пришло письмо от профессора медицины, доктора Познанского, который приглашает нас в Институт Здоровья. Как вы думаете, почему у Института такое название?

Дети: (дети высказывают свои предположения) Потому что Институт занимается здоровьем человека.

Воспитатель: Правильно, потому что он изучает здоровье человека. А здоровье зависит от того, как работают различные органы нашего организма. Вы хотите познакомиться с работой внутренних органов человека?

Дети: Да!

Воспитатель: Но, чтобы попасть в институт, нам необходим пропуск. А пропуск мы получим только в том случае, если расскажем, что мы знаем о себе. Для этого встаньте, пожалуйста, на ноги и выберите себе пару. Разойдитесь по кругу и повернитесь лицом друг к другу. Посмотрите, какие части тела вы видите друг у друга? Называть и показывать части тела будем сверху вниз.

Практические упражнения:

Дети называют и показывают части тела друг у друга: голова, туловище, руки, ноги

Воспитатель: Хорошо, сейчас я буду вам задавать вопросы, а ответ вы будите показывать на себе.

Практические упражнения: Игра «Что, где?»

(Воспитатель читает, дети показывают на себе части тела)

Есть на пальцах наших ногти

На руках - запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь.

Есть колени, есть спина,

Но она всего одна.
Есть у нас на голове
Уха два и мочки две.
Брови, скулы и виски,
И глаза, что так близки.
Щеки, нос и две ноздри,
Губы, зубы - посмотри!
Подбородок под губой,
Вот что знаем мы с тобой!

2. Основная часть.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вот мы и попали в Институт Здоровья. Перед нами волшебный экран. Он нам поможет увидеть внутреннее строение человека.

(Показ фильма «А что у нас внутри?»)

(После просмотра фильма воспитатель предлагает детям)

Воспитатель: Теперь я вам предлагаю узнать свой организм. (Воспитатель приглашает детей на «заседание». Дети вместе с воспитателем располагаются на ковре, на котором разложены перевернутые картинки. В соответствии с рассказом, воспитатель, постепенно, переворачивает картинки для просмотра и обсуждения.)

Кожа

Послушайте загадку:
Тело сверху прикрываю,
Защищаю и дышу,
Пот наружу выделяю,
Температуру поддерживаю
Дети: Кожа

Воспитатель: Правильно, кожа. Потрогайте свою кожу, какая она?

Дети: Мягкая, теплая, светлая.

Воспитатель: Кожа - наружный покров тела человека, орган осязания. Кожа позволяет нам осязать прикосновение, боль; чувствовать свойства предметов: холодных и теплых, мягких или жестких, пушистых или гладки. Кроме того, она защищает тело от воздействия микробов, излучений и незначительных травм, помогает сохранить температуру и водный баланс тела, участвует в дыхании и обмене витаминов, выделяет вредные для организма вещества. (Рассказ воспитателя сопровождается показом картинок).

✓ *Мышцы*

Воспитатель: а теперь давайте проверим, есть ли у нас мышцы?

Эксперимент: Пальцами правой руки обхватываем левую руку пониже плеча. Сгибаем левую руку в локте. Что вы чувствуете? Правильно, вы чувствуете, как напрягаются мышцы.

✓ *Скелет*

Воспитатель: а теперь встаньте парами. Покажите у своего товарища левую руку; правое плечо; левую коленку, нос, правое ухо...

Эксперимент: а теперь проведите пальцами посередине спины от головы вниз.

Что вы почувствовали?

Что же это такое?

Потрогайте у себя руки, ноги...

Что вы почувствовали?

Дети: Кости.

Воспитатель: Правильно, под мышцами находятся кости

Позвоночник и все косточки человека вместе называется — скелет человека.

Повторите — скелет. Дети, посмотрите, это скелет тела человека (рассматривают картинку).

А как вы думаете, почему наш скелет такой прочный? Зачем он нужен?

Дети: Чтобы мы могли ходить, двигаться, выполнять различные упражнения, чтобы оберегать мозг, который находится внутри черепа.

4 ✓ *Головной мозг*

Воспитатель: Головной мозг очень сложно устроен, но самая главная его часть - это кора.

Практические упражнения:

На что она похожа? (Воспитатель показывает половинку грецкого ореха и предлагает сравнить ее с извилистыми, спутанными морщинками, бороздками). Сложный узор у извилин головного мозга.

Воспитатель: У каждого человека извилины разные. Головной мозг получает информацию о том, как работают все органы человека и отдает им приказы, контролирует работу всего организма.

5 ✓ *Желудок*

Воспитатель: а теперь отгадайте загадки:

1. Не трави меня напрасно.

Это больно и опасно!

Буду долго я болеть,

Невозможно станет есть. (Желудок)

2. Очень длинный, как змея,

Но на ветке не висит.

Пищу, не пройдет и дня,

Переварит, выведет. (Кишечник)

Я вам предлагаю отправиться в путешествие по пищеварительной системе. Представьте, что Юля - бутерброд. Итак, в путь!

Игровое упражнение «Путешествие бутерброда»

На ковровом покрытии выложена модель пищеварительной системы(веревка), по которой ребенок - бутерброд путешествует вместе с воспитателем, который во время «путешествия» ведет рассказ.

Воспитатель: Когда вы начинаете кушать, что первым делом вы делаете? (откусываем еду). Да, сначала пища попадает в рот, и мы начинаем жевать. Для чего пережевывать пищу? (чтобы измельчить). Во время жевания пища не просто измельчается, она еще и смачивается слюной, и

поэтому ее легче глотать. Дальше пища спускается по трубочке-пищеводу прямо в желудок (показ карточки из демонстрационного материала «Тело человека»). В желудке есть специальная жидкость – желудочный сок. Он помогает растворить пищу. В желудке пища «переваривается». Сам желудок похож на мячик. И чем больше мы съедим, тем больше мячик раздувается. Но вот желудок справился со своей работой – переварил пищу. Дальше пища, уже похожая на пюре, продвигается в кишечник. Это такая длинная трубочка. Как же кишечник помещается внутри нас? (дети высказывают свои предположения). А все дело в том, что наш кишечник плотно свернут внутри нашего живота, вот так! (показ на веревке). Переваренная пища движется по кишечнику, и во время своего путешествия отдает полезные вещества и витамины разным органам. А от того, что остается и нам не нужно, мы избавляемся в туалете.

9 ✓ (Дети проходят за столы, на которых лежат воздушные шарики)
Легкие

Воспитатель: Как вы думаете, может ли человек прожить без воздуха?

Дети: Нет!

Воспитатель:

Эксперимент: Закройте рот, сделайте глубокий-глубокий вдох через нос, почувствуйте, куда проходит воздух. Выдохните! Еще вдох! Еще выдох! Куда сначала попадает воздух? (в нос). Может ли воздух попасть в рот? Давайте, проверим.

Зажмите нос и сделайте вдох через рот. Выдохните! Еще вдох... выдох... Так можно или нет дышать через рот? (да).

Воспитатель: Итак, воздух попал в нос или в рот (показ карточки из демонстрационного материала «Тело человека»), там он согрелся, а дальше – уже теплый – идет по специальной трубке. Эта трубка называется «дыхательная», потому что она помогает дышать. По дыхательной трубке воздух попадает в легкие. Они прячутся вот здесь, за ребрами. Обратите внимание: сколько всего легких? Да, их два: левое и правое. В них воздух то заходит, то выходит из них.

Эксперимент:

1. Возьмите воздушные шарики, сделайте глубокий вдох, а выдохните воздух прямо в шарик.

Что произошло? Да, шарик надулся. Когда воздух наполняет легкое, оно расширяется, как этот шарик.

2. Выпустите воздух из шарика. Что произошло? И когда воздух выходит из легкого, оно тоже как бы сдувается (опыт с шариком проводится несколько раз).

3. Положите руки на свою грудную клетку, вот так (показать на себе).

Воспитатель: Когда мы вдыхаем, грудная клетка поднимается. Почему? А когда выдыхаем – ?

Выдыхается воздух, который уже не нужен нашему организму, он уже не может принести пользу.

10 ✓ *Почки*

Воспитатель: послушайте стихотворение:

Наши почки - две подружки-

На деревьях не растут.

Неустанно в нашем теле

Работу важную ведут:

Соль и шлаки собирают-

Организм наш очищают!

11 Почки отфильтровывают из крови и выводят из организма все вредные вещества. ✓ *Мочевой пузырь* также является органом мочевыделительной системы. Располагается в нижней части живота.

Практические упражнения:

Положите руки себе на ту часть живота, где находится мочевой пузырь (дети выполняют). А теперь, кто сможет определить где находятся почки (дети показывают).

✓ *Печень*

Еще один важный орган - печень. Одна из главных функций печени - выделение желчи, которая содержит кислоты, помогающие переваривать жиры. Другая важная функция - обезвреживание и удаление из организма вредных веществ.

Практические упражнения:

Давайте попробуем найти печень в своем организме (дети показывают на своем теле место, где расположена печень).

12 ✓ *Сердце*

Воспитатель: а сейчас мы с вами поговорим об очень важном органе – о сердце. Именно сердце заставляет течь по специальным трубочкам-сосудам нашу кровь.

Практические упражнения:

Сожмите кулак, посмотрите: вот такого размера ваше сердечко. А у меня сердце больше вашего, вот такое (показ). Вы растете, и ваше сердце растет вместе с вами.

Посмотрите на картинку, вот в этом месте сердце человека. Можете показать на себе, где ваше сердце? Приложите ладонь к этому месту.

Сожмите кулачок... расслабьте... еще сожмите... снова расслабьте... Сожмется сердце – вытолкнет кровь, и она бежит по сосудам. Опять сожмется – опять вытолкнет...

Воспитатель: Сердце можно услышать. Помните, мы его уже слушали специальным прибором – фонендоскопом. Но можно обойтись и без него.

Эксперимент: Прислоните свое ухо к груди своего товарища, к тому месту, где находится сердце. Теперь поменяйтесь местами. Услышали? Почему говорят, что «сердце – стучит»? Давайте, немного разомнемся?

Физкультминутка.

Дружно, весело, все вместе – (дети выполняют движения в соответствии с текстом).

Начинаем шаг на месте!

А теперь – прыжки на месте!
А теперь – и бег на месте!
1-2-3-4-5- никому нас не догнать!
1-2-3- на нас посмотри!
А 4-5 и 6 –надо всем на место сесть!

Воспитатель: Послушайте теперь, как стало биться сердце? Слышите разницу? Если человек занимается спортом, его сердце работает быстрее, оно тренируется и становится более выносливым. Наше сердце никогда не останавливается. Поэтому его в шутку называют «мотором» нашего организма. Но даже такому выносливому мотору нужна наша поддержка. Сердце любит, когда его хозяин занимается физкультурой, запомните это!

3. Итог

Воспитатель: А сейчас мы подведем итог тому, что мы с вами узнали в Институте Здоровья. Вы познакомились с внутренними органами человека, вы узнали, где они расположены. А сейчас я предлагаю вам наклеить их на силуэт человека.

Дидактическая игра: «Внутренние органы человека»

(Дети берут нарисованные внутренние органы и выкладывают их на макет человека)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы побывали на экскурсии в Институте Здоровья и многое узнали. Человеческий организм - очень сложная система, в нем все взаимосвязано. Чтобы наш организм был здоров, рос и развивался - нужны много факторов. Но самое главное, что вы должны усвоить и сказать сами себе: «Я - человек! Вот я какой! Умный, сильный и здоровый!»

2-ой день.

«Человеку нужно есть
Чтобы встать, и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь».

«Загадки во саду ли, в огороде?»
Я очень люблю загадки. А вы, ребята? (да)

Рослые ребятки, улеглись на грядке,
Все ребятки молодцы и зовутся ... (огурцы)

* * *

Мы в теплицу посадили,
Поливали и рыхлили.

На кустах плоды висят,
Красненьким бочком горят.. (помидоры)

* * *

Красная девица родилась в темнице,
Выкинула косу за окошко ловко.
Наступает осень, выдернут ... (морковку)

* * *

Кругленькие братцы в домике томятся,
В домике зелёном им совсем не плохо.
Варят их в бульоне и зовут ... (горохом)

* * *

Никого не огорчаю,
А всех плакать заставляю.. (лук)
- Ребята, как назвать одним словом все эти картинки? (овощи)

Слушайте остальные загадки
Этот плод продолговатый,
Витаминами богатый
Его варят, его сушат.
Называется он ... (груша)

* * *

Он с оранжевою кожей,
Что на солнышко похоже.
А под кожей – дольки,
Посчитали, сколько?
Дольку каждому дадим,
Все по долочке съедим. (апельсин)

* * *

Круглое, румяное,
Я расту на ветке.
Любят меня взрослые,
И маленькие детки. (яблоко)

* * *

Среди листьев изумрудных
Зреет много гроздей чудных.
Они из ягод состоят,
У них чудесный аромат,
И мы зовём их ... (виноград)

* * *

Хоть и кислый он,
В чай положим мы ... (лимон)

- Ребята, как назвать одним словом все эти картинки? (фрукты и овощи)

- Все овощи и фрукты содержат много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были

здоровыми, сильными и не болели. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней

- Витаминов много, но самые главные А, В, С, Д.

- Ребята, а вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)

Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки какой нужен витамин? (вит. А)

- А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах.

- Как вы думаете в каких? (Морковка, тыква, репа, помидоры)

- Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей).

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

«Где живут витамины В и Д?»

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

- Витамин В, помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе, овсянке.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин Д - важен для развития костей и зубов у детей.

- хорошо, ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины).

- Значит, вы сами можете помочь себе укрепить здоровье.

3-ий день

Рисование (лепка) «Полезные и вредные продукты»

- Напомните мне, ребята, что необходимо человеку для жизни? Воздух для дыхания, вода для питья, пища для питания.

А чтобы человек, а особенно ребенок, не просто жил, а еще и рос умным, сильным, веселым, красивым, нужна полезная пища.

Именно в полезной пище содержатся витамины и питательные вещества, которые помогают организму расти и развиваться.

Чтоб быть веселыми, умными, сильными,

Детям и взрослым нужны витамины.

Сытные каши и спелые фрукты —

Самые важные в жизни продукты.

Ешьте мясо, овощи, фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Для здоровья всем нужна!

- Наполните пустые холодильники полезными продуктами — нарисуйте в нем продукты питания, которые полезны для нашего здоровья.

4-ый день

Беседа-эксперимент «Что умеет кожа?»

Материалы: 2 стакана с теплой и холодной водой, губка, нож, перекись, ватные палочки, увеличительные стекла(лупы).

Воспитатель: Ребята, у меня на столе стоят два стакана. В одном из них теплая вода, а в другом холодная. Как узнать в каком стакане теплая, а в каком холодная вода?

- С помощью кожи человек может определить температуру окружающих предметов. Достаточно потрогать предмет или подержать руку рядом с очень горячим предметом.

- Кожа покрывает все тело. Она защищает органы внутри нас. Посмотрите на мою кожу руки обычным глазом. Нам кажется, что она гладкая. Но если мы посмотрим на нее через увеличительное стекло, то увидим много волосков и мелких отверстий. Через эти маленькие отверстия в нашей коже, наш организм дышит, они как ноздри дают нашему организму воздух для дыхания.

- У нашей кожи есть враги и сейчас мы узнаем, как с ними бороться. Первый враг нашей кожи – это грязь. Она забивает маленькие отверстия, мешая коже и нашему организму дышать. Как же ее оттуда достать? Как помочь коже избавиться от врага №1?

Дети отвечают.

Воспитатель: Правильно, дети, надо помыть кожу водой и лучше с мылом. Вода и мыло быстро прогонят грязь. Кожа снова станет чистой и сможет дышать.

- Но есть у нашей кожи и враги позлее. Это острые и колючие предметы. Вспомните, дети, приходилось ли вам видеть ранки на коже?

- Если неосторожно пользоваться ножом или ножницами, можно поранить кожу, прорезать ее. Когда на кожу воздействует острый предмет, то получится вот такой прорез (воспитатель берет кусок поролона и делает с помощью ножа небольшой надрез). Стенки кожи расходятся и туда тут же устремляются вредные микробы. Кожа начинает болеть. У кого из вас так было? Если не оказать нашей коже медицинской помощи, то она долго не выздоровеет.

- А кто из вас помнит, что сделала мама, когда вы содрали кожу на коленке или нечаянно порезали палец?

Дети отвечают.

- Воспитатель: Правильно, мама сначала промыла ранку водой, а потом принесла лекарство: йод или зеленку (показывает детям пузырьки с этими лекарствами). Вот и давайте поучимся оказывать первую помощь нашей коже на кукле Маше. Посмотрите, ребята, она ободрала коленку. (Вызываю ребенка для показа, сама комментирую).

- Возьмем спичку, облоим ей серную головку, чистыми руками накрутим вату на спичку. А теперь вы сможете объяснить, зачем нужно мыть руки, прежде чем брать вату в руки?

- Правильно, на наших руках могут быть вредные микробы, которые могут попасть в ранку.

- Ватка готова, окунем ее в йод или зеленку, помажем края раны, чтобы убить всех вредных микробов и помочь коже быстрее зажить. Пройдет несколько дней, ранка будет уменьшаться, а потом совсем зарастет. На месте пореза вырастет здоровая кожа. Вот такой секрет есть у нашей кожи, она может снова вырастать.

- Теперь ответьте мне на вопрос, есть ли у нашей кожи враги?

- Кто они?

- Как от них избавиться?

Дети отвечают.

- Воспитатель: Молодцы ребята!

5-ый день

Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»

Воспитатель читает загадки про предметы личной гигиены, а дети показывают загаданный предмет и рассказывают о его назначении в жизни человека.

С волосами я дружу,
Их в порядок привожу.
Благодарна мне причёска,
А зовут меня... (расчёска)
Гладко и душисто,
Моет очень чисто.
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это? (Мыло)
Костяная спинка,
Жесткая щетинка.
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Щётка)
Все девочки и мальчики
Носят меня в карманчике,
А как нужен стану
Так меня достанут
Чисто себя приберут
И обратно спрячут. (Носовой платочек)
Глаза я крепко закрываю,
В голову его втираю,
А потом водой смываю.
Это средство для волос,
Может быть даже без слез. (Шампунь)
Длинная дорожка,
Два вышитых конца,
Мягкая и чистая
После купания осушит меня (полотенце)

Развлечение: «Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!»

И так, друзья, чтоб расти и не болеть, надо спортом заниматься. Послушайте интересные стихи-загадки и предложите ответы.

Загадки о видах спорта.

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.

Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)

В честной драке я не струшу,
Защита двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)

Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)

Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)"

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

А что ещё надо делать, чтобы быть здоровыми, как вы думаете?

Ответы детей. Молодцы ребята. Правильно вы говорите (чаще гулять на свежем воздухе, мыть с мылом руки перед едой, мыть фрукты, кушать витамины, ходить по дорожке здоровья, обливаться и т.д)

Игровое развлечение «Слушайте внимательно». Если в моем стихотворении будет все правильно вы скажите: «Правильно, правильно, совершенно верно», если неправильно, скажите: «Нет, нет, нет!» И так слушайте.

Будет пусть тебе не лень, чистить зубы каждый день (ответы детей)

Чтобы зубы не болел, ешь конфеты, карамели (ответы детей)

Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф можно не одевать. (ответы детей)

Фрукты и овощи перед едой, тщательно очень старайся и мой. (ответы детей)

Вовремя ты не вставай, режим дня ты нарушай (ответы детей)

Вот еще совет простой руки мой перед едой (ответы детей)

Кушай много витаминов, чтобы было больше сил (ответы детей)

Чтоб расти и не болеть, надо спортом заниматься, хорошенько закаляться (ответы детей) Молодцы ребята вы были очень внимательны.

Ребята мне очень понравилось с каким интересом вы участвовали в нашем проекте, выполняли все задания и прекрасно с ними справились.

Я хочу, чтобы вы никогда не болели и были сильными и крепкими. Я хочу вас угостить вкусными сочными яблоками, что сначала надо сделать с яблоками? (ответы детей) ну конечно вымыть их, а вам, что сделать? (ответы детей) молодцы вымыть с мылом руки. Спасибо вам ребята. Приятного аппетита.