

# Проект в средней группе 2

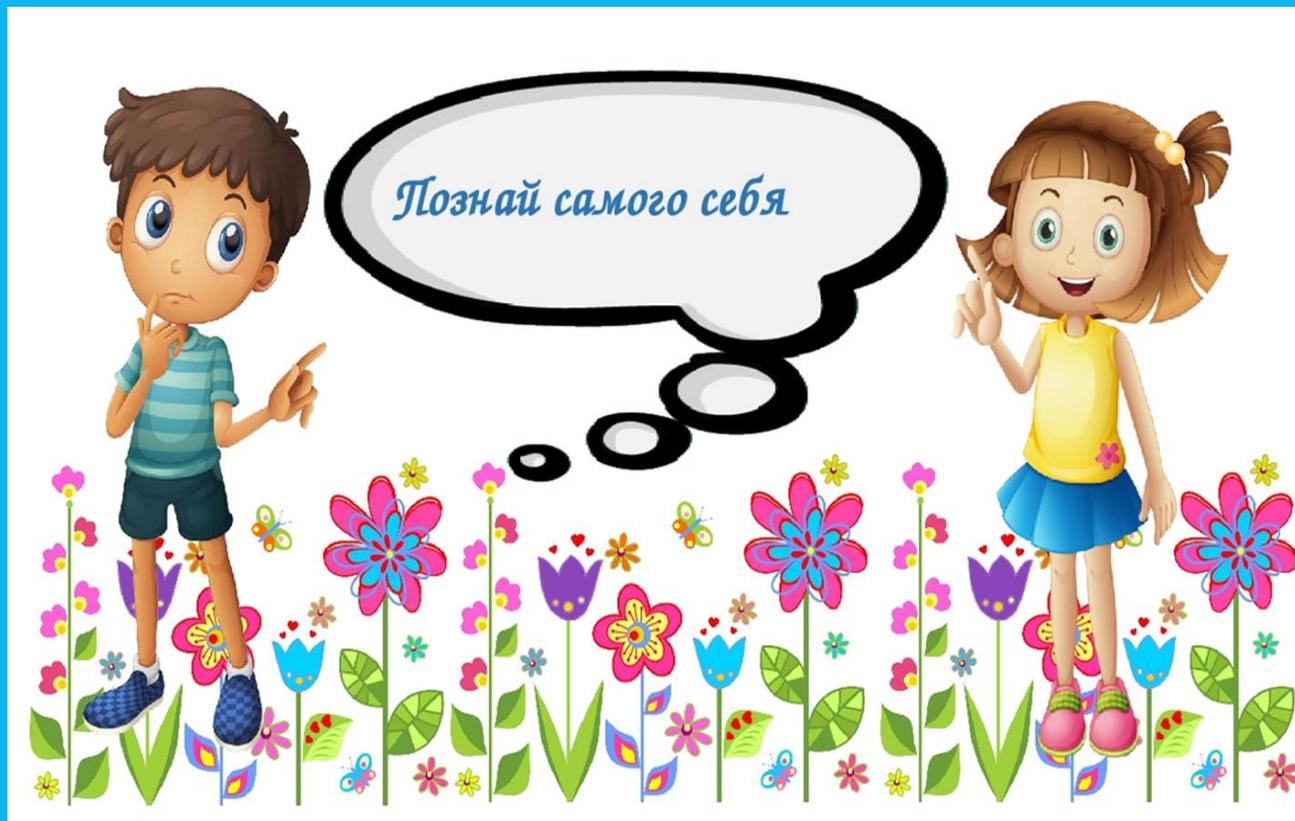


**«Познай самого  
себя»**

**Тип проекта:**  
информационно-  
познавательный,  
здоровьесберегающий.

**Сроки реализации:**  
краткосрочный

**Участники проекта:**  
дети, воспитатели и родители  
средней группы.



# Актуальность

- Знакомя детей с окружающим миром: со своей семьей, с малой родиной, со своей страной и даже давая ознакомительные представления о строении мира, мы порой обходим стороной, не обращая внимания на самое близкое и, на мой взгляд не менее важное, чем все окружающее, это познание себя, – строение своего тела, значение и функции каждого органа, отсюда, забота о своем здоровье, укрепление его, личная гигиена, исключение вредных привычек, что является основой здорового образа жизни. Давая знания детям о строении своего тела, тем самым мы помогаем ребенку ответить на такие жизненно важные вопросы, как “Кто я такой?” и “Каков я есть, что я из себя представляю?” Поняв это, ребенок не только сможет назвать свое имя, фамилию, возраст, домашний телефон и адрес, имена и отчества родителей и другие заученные факты, но и научиться различать недостатки и достоинства (свои и других людей), объективно оценивать свои возможности, на основе которых будет формироваться его социальное поведение. Поэтому работа по формированию элементарных представлений о себе, о строении своего тела должна начинаться в раннем дошкольном возрасте.

# Задачи

- формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- воспитание любви к себе, своему телу;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие представлений о строении человеческого тела и назначении внутренних органов.

# Этапы реализации проекта

## Подготовительный этап

- 1. Подбор наглядно-дидактических материалов и оборудования для занятий.
- 2. Разработка методических пособий, занятий с детьми по теме «Я познаю себя».
- 3. Подготовка консультаций для родителей по теме проекта

# Основной этап

## Формы работы:

### 1 Непосредственно-образовательная деятельность:

- «Кто мы? Какие мы?» «Я расту», «Уши, носик и глаза помогают нам всегда».
- Цель: Развивать умения различать и называть части тела, различать понятия «девочка»-«мальчик», формировать эмоциональную сферу ребенка. Формировать элементарные представления о человеческом организме.

### 2. Беседы

- «Вот какой я», «Как работает наш организм?», «Для чего человеку движение?» «Мой руки правильно», «Для чего нужно чистить зубы», «Моя семья и Физкультура». «Еда полезная и вредная», «Утренняя гимнастика» и т.д.
- В ходе бесед вызвать желание у детей следить за своим здоровьем. Подвести к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья. Вызвать желание детей совершенствовать свое физическое развитие, поддерживать интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом. Формировать представление о том, что полезно, а что вредно для человеческого организма. Составление совместно с детьми «Правил Чистюли».

# Формы работы

- **3. Сюжетно-ролевые игры:** «Поликлиника», «Аптека», «В спортивном магазине»;  
**Дидактические игры:** «Полезные продукты», «Умею-не умею», «Что было бы, если бы...», «Что ты знаешь о...», «Полезная и вредная еда», «Подбери пару», «Парочки», «Фотопортрет друга», «Детектив», «Соедини с тенью»;
- **Подвижные игры:** «Быстро возьми и положи»; «Лягушки и цапли», «Ловушка по кругу», «Где звенит?». «Кто что услышит?». «Громко – тихо». «Солнце и дождик».
- **4. Рассматривание** иллюстраций, фотографий о здоровом образе жизни, о различных видах спорта.
- **5. Заучивание** пословиц, поговорок, потешек о здоровье, отгадывание загадок.
- **6. Чтение** художественной литературы.
- «Зачем носик малышам» Ю. Прокопович, «Мой замечательный нос» Э. Машковская, «Замарашка» И. Демьянов; А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»; С. Михалков «Прививка», «Тридцать шесть и пять», «Не спать», «Чудесные таблетки», «Грипп»; отрывки из произведений про дядю Степу,
- **7. Знакомство** детей с элементами массажа и приемам закаливания. Разучивание дыхательных упражнений
- **8. Обучение** уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- **9. Работа** по совместной деятельности родителей и детей.

# Работа с родителями

## Беседы с родителями?

- «Красивая осанка – залог здоровья», «Как собрать малыша на прогулку»

## Консультации на темы:

- «Здоровье в порядке – спасибо зарядке», «Здоровое питание – главное богатство», «Природа дома-как средство профилактики стрессов и болезней», «Как сделать зарядку любимой привычкой?», «Влияние телевидения на детей дошкольного возраста», «Растим малышей здоровыми»

# Заключительный этап

- Рисование на темы: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселая зарядка»,
- «Еда вредная и полезная», «Портрет мамы и папы». Лепка «Полезная еда» и
- выставка – презентация проекта «Познай себя».

## **Вывод:**

- Дети получили первичные представления о некоторых внутренних органах, коже, желудке, кишечнике, крови, мозге и т. д., их местонахождении, значении и знают их основную функцию.
- Различают понятия «часть тела» и «орган», показывают их на картинке
- Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

## Части тела



## Органы



## Познай себя

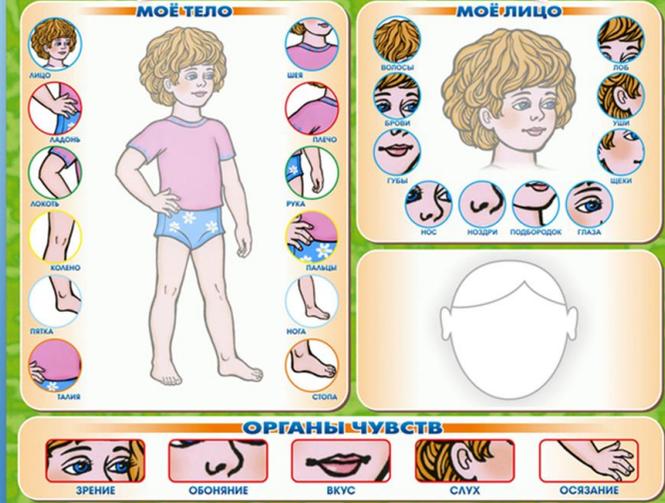
- У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ЧАСТИ ТЕЛА, ОРГАНЫ ЧУВСТВ. С ИХ ПОМОЩЬЮ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕДВИГАЕТСЯ, ПОЗНАЕТ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР.

- КАЖДАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА РАБОТАЕТ В ОПРЕДЕЛЕННОМ РЕЖИМЕ. КОГДА ОНИ СОГЛАСОВАНЫ, ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ. МЫ ДОЛЖНЫ О НИХ ЗАБОТИТЬСЯ, ОБЕРЕГАТЬ ИХ ОТ ТРАВМ, БЕРЕЧЬ.

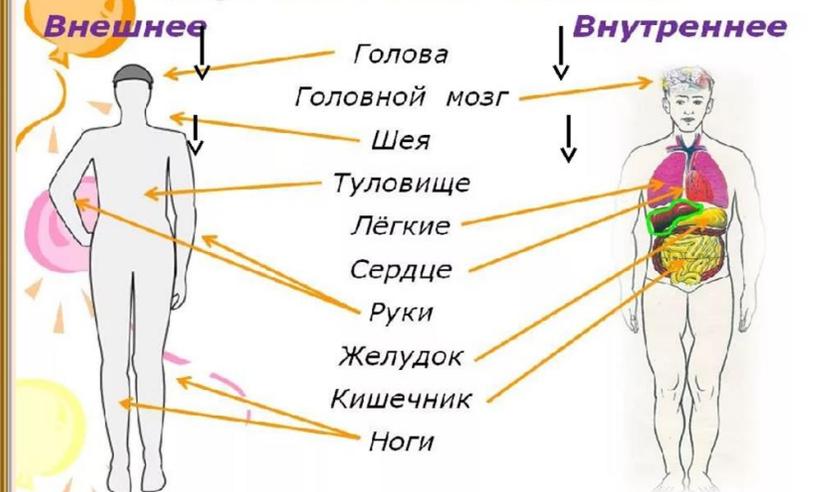
- В РАЗНОЕ ВРЕМЯ МЫ БЫВАЕМ РАЗНЫМИ: ДОБРЫМИ, СЕРДИТЫМИ, ВЕСЕЛЫМИ, ГРУСТНЫМИ. КОГДА МЫ ДОБРЫЕ И ВЕСЕЛЫЕ, МЫ ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ.



## ПОЗНАЮ СЕБЯ



## Строение тела человека



# ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

© «Синдарт» издательство, 2018  
 Программа по развитию познавательных способностей дошкольников  
 4-5 лет  
 ISBN 978-5-7925-1111-1  
 Москва, 2018



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

## Чистюли-помощники

Зеркало

Зубная щётка

Мыло

Солнце

Полотенце

Мочалка

Вода

Зарядка



dreamstime.com

## Пословицы

Чистота - залог здоровья.

Вода не любит грязных людей.

Чистого и огонь не обожжет, а грязного и вода не отмоет.

Чистое к поганому не пристанет.

Чист, как трубочист.

Чистые сапоги быстрее ходят.

Для чистого нет ничего нечистого.

Ах, какой белый! Сороки утащат.

Чистую посуду легко полоскать.



Вот, вот наши детки, Вот где наши детки.  
Пляшут, пляшут наши детки, (открывают лицо, хлопают в ладоши, делают «пружинки»)

#### Игра «Пальчик о пальчик»

**Чему учится ребенок:** развивать слухозрительное восприятие: реагировать на слово-сигнал «Ай!» - убирать ручки за спину; развивать пальчиковую моторику; знать и называть пальчики.

**Оснащение:** стулья.

**Ход игры:** сядьте на стул напротив ребенка, произнесите слова и выполняйте соответствующие действия. Ребенок повторяет движения по показу:

Пальчик о пальчик: тук-тук-тук!

Пальчик о пальчик: тук-тук-тук.

Заплясали ручки, заплясали!

Заплясали ручки, заплясали.

Ай! (прячьте руки за спину, ребенок повторяет движение)



После повторения игры 2-3 раза ребенок самостоятельно прячет руки за спину на слово-сигнал «Ай!»

#### Игра «Звонко хлопают ладошки»

**Чему учится ребенок:** прислушиваться к звукам, развивать слуховое внимание; формировать понятие «вот так»; понимать и использовать в речи существительные в творительном падеже множественного числа: «ручками», «ножками»; глаголы в форме настоящего времени множественного числа: «играем», «забавляем», «хлопаем».

## «Я – ЧЕЛОВЕК»

### (основные части тела человека, их назначение)

1. Одевая, умывая ребёнка, **называйте части тела и их назначение** (например: умываем Ане глазки, что бы Анечка хорошо видела,...).
2. **Рассмотрите с ребёнком фотографии, картинки, иллюстрации, спросите его:** Где у Саши глазки? Где у кошки ротик?...
3. **Почитайте ребенку стих А. Барто «Девочка чумазая».**
4. **Дидактическая игра «Что у тебя, а что у куклы»**  
Родитель просит показать глазки, ушки,... у себя и у куклы.
5. **Играем с детьми:**

Доброе утро, глазки!

Вы проснулись? (*Поглаживание век*).

Доброе утро, ушки!

Вы проснулись?

(*Растирание мочек ушей пальчиками*).

Доброе утро, ручки!

Вы проснулись?

(*Хлопки руками*).

Доброе утро, ножки!

Вы проснулись?



Обучение детей правилам личной гигиены, является одной из важнейших задач родителей на пути полноценного воспитания ребенка. В этой статье мы подобрали основные положения и правила, которые должен знать каждый взрослый.

Важным компонентом личной гигиены детей является регулярный уход за кожей тела, полостью рта и зубами. Это поможет избежать многих инфекционных заболеваний и других нарушений здоровья.

Один раз в 4 - 5 дней обязательно нужно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой. Если ребенок тренируется в спортивной секции или дома под руководством родителей, то после занятий необходимо принять теплый душ.

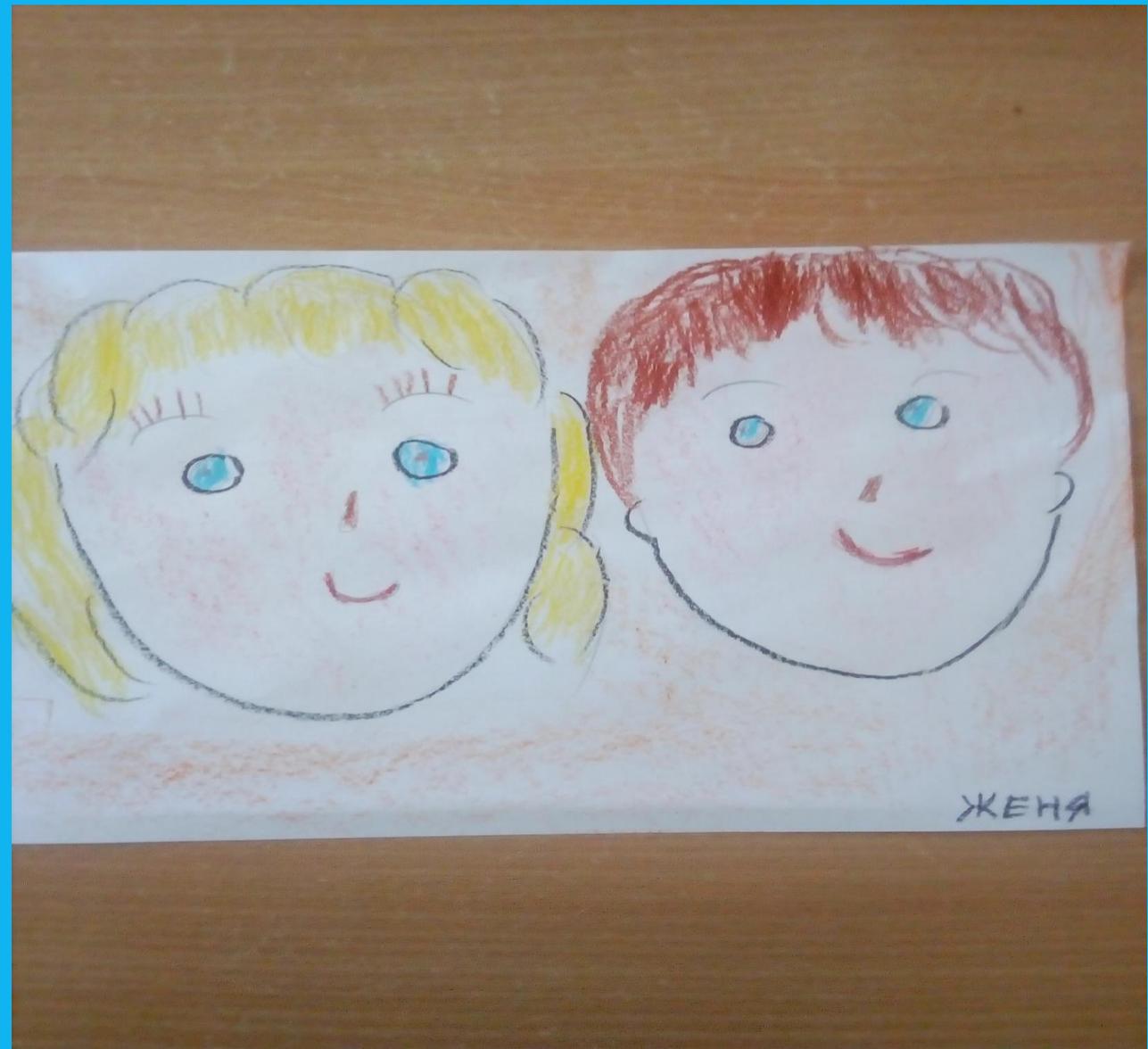
Он очищает кожу, оказывает успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы, а так же улучшает обмен веществ и ускоряет восстановительные процессы.

Особенно тщательный уход нужен за кожей открытых частей тела. Проследите, чтобы при умывании дети очистили не только лицо, но и уши и шею. После туалета следует тщательно вытереться полотенцем, иначе на влажных местах может произойти обветривание кожи, появятся «цыпки», трещины.















Целый день  
Трезвонит Таня:  
— Мы заведем  
Бинтами!

Мы с Тamarой  
Ходим парой,  
Санитары  
Мы с Тamarой!



Может, сделать  
Вам припарки?  
Дать целебную траву?

Мы с Тamarой —  
Санитарки:  
Тамара лечит,  
Я — реву...





# 10 правил питания

## 1 правило

Ешь в одно и тоже время  
не менее 4-х раз в день



## 3 правило

Ешь пищу, полезную  
для здоровья



## 2 правило

Мой руки перед едой



## 4 правило

Ешь из чистой посуды



## 5 правило

Ешь не спеша



## 6 правило

Старательно  
пережевывай пищу



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения,  
ягоды



## 9 правило

Не ешь пищу, которая  
потеряла свой цвет,  
вкус, запах



## 10 правило

После еды мой рот



## Питайся правильно – будешь здоров!

Чтобы быть всегда здоровым  
Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу - утром, суп - в обед,  
А на ужин - винегрет.  
Убери из рациона  
Кексы, пончики и колу  
И мороженое, спрайты,  
Леденцы и шоколад -  
Будет в организме - лад  
И здоровы будут глазки  
Головной твой мозг в порядке,  
Также тело и душа -  
Будет вечно молода!



Сладкоежка кушал чипсы,  
кока-колой запивал  
Врач теперь ему лечиться  
На полгода прописал!  
Если хочешь быть здоровым,  
Бодрым, умным и веселым,  
Ешь побольше овощей  
Фруктов, кашек и борщей!  
Чипсы, кола – ерунда!  
Каша, зелень – вот еда!  
Как зайдем мы в огород –  
Витаминов полон рот:  
И петрушка, и лучок,  
Сельдерей, и чесночок!



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

развитие речи – тема «Семья»

1. Проверьте, знает ли ваш ребенок свой домашний,  
адрес, телефон. Если нет, то необходимо выучить.

2. Получите ответы на вопросы:

С кем ты живешь?

Сколько человек в твоей семье?

Назови всех членов твоей семьи.

Кто самый младший, кто самый старший в семье?

Кто младше всех?

3. Упражнение "Подбери признак" на согласование  
существительного с прилагательным.

Бабушка (какая?) - старенькая, добрая, заботливая и т. д.

Дедушка (какой?) - старенький, мудрый, добрый и т. д.

Мама (какая?) - молодая, любимая, ласковая и т. д.

Папа (какой?) - молодой, спортивный, добрый,  
внимательный, сердечный и т. д.

4. Упражнение "Чей, чья чье, чьи?" на образование и  
употребление притяжательных прилагательных.

Шарф (чей?) - папин, мамин, сестрин, и т. д.

Шапка (чья?) - мамина, бабушкина...

Пальто (чьё?) - бабушкино, тетино,  
дедушкино...

Перчатки (чьи?) - мамины, дядины,  
папины...

5. Упражнение на употребление  
существительного в родительном падеже.

Ответ на вопросы:

У кого глаза добрые?

У кого руки сильные?

У кого ласковые руки?



# Работа с родителями



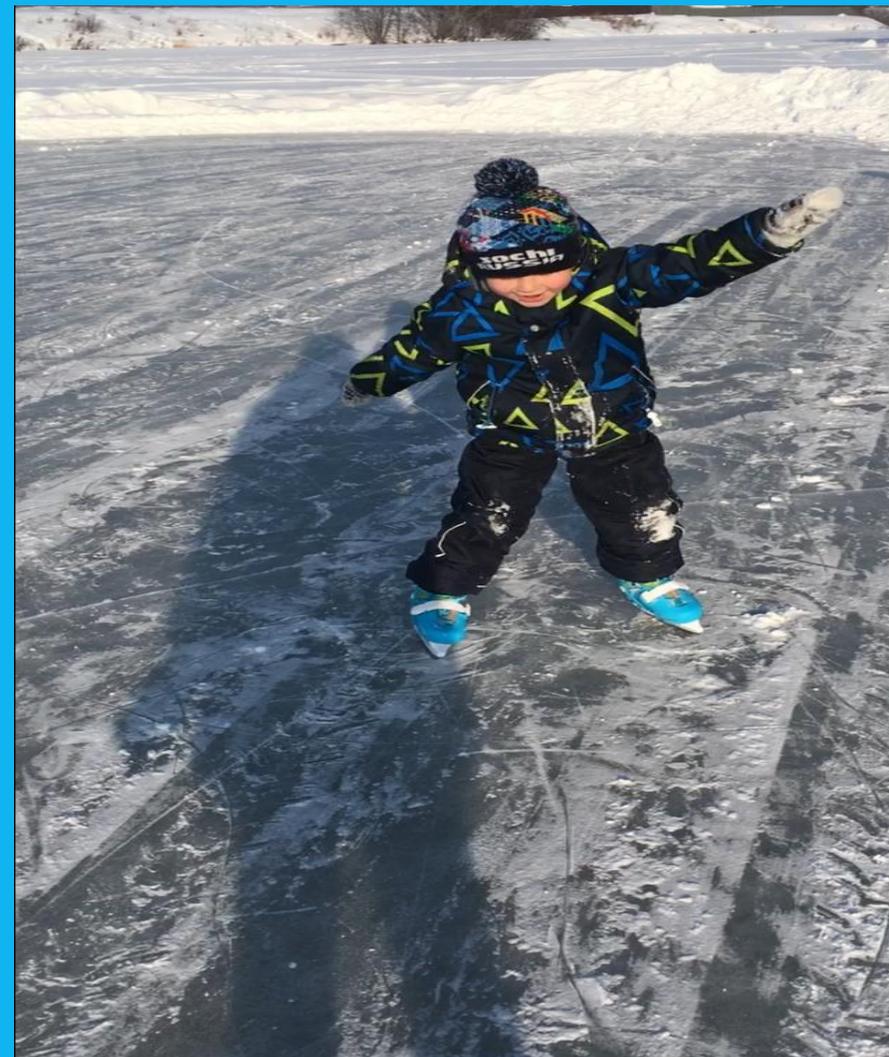
# Закаливание



# У нас физкультура



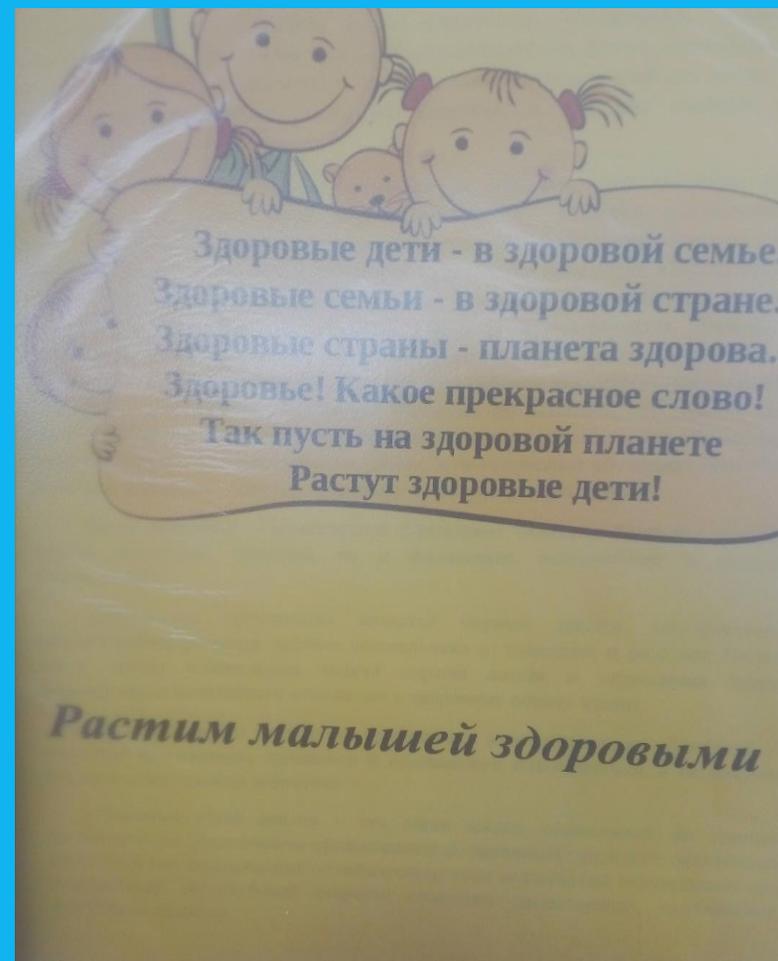
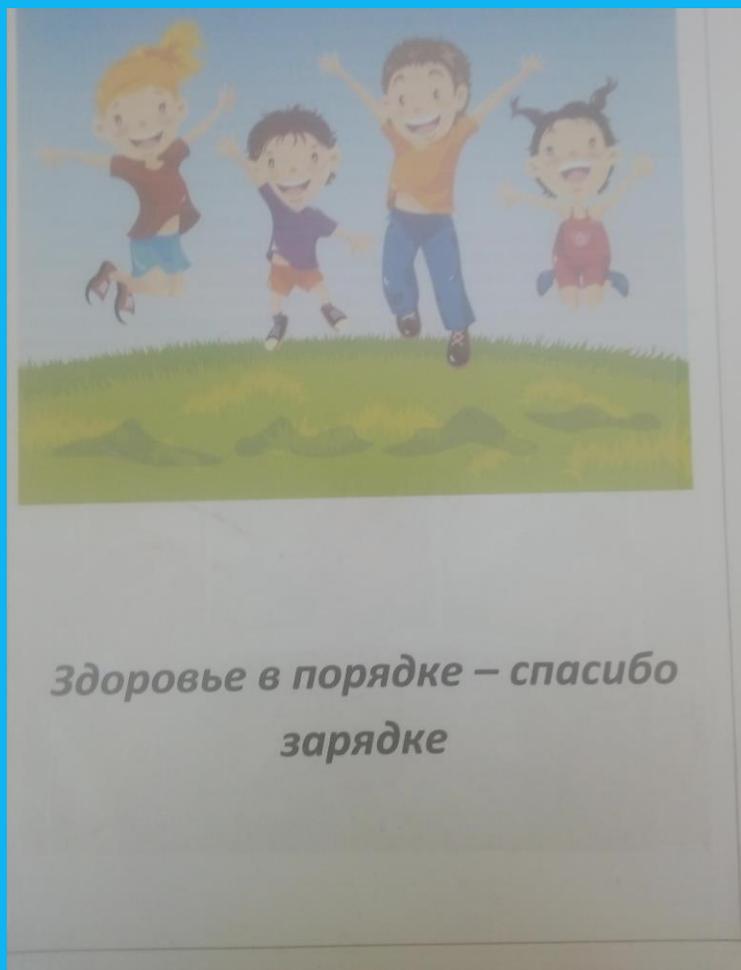
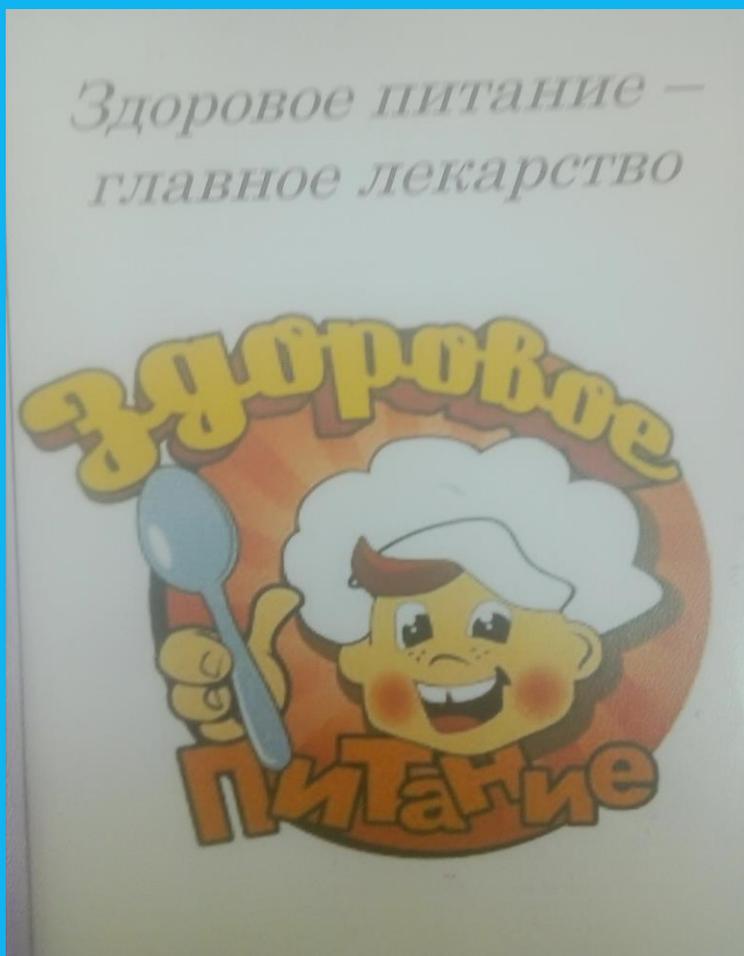
# Работа с родителями



# Работа с родителями



# «Работа с родителями»



# Выставка-презентация проекта «Познай себя»



# Выставка-презентация проекта «Познай себя»



*Спасибо за внимание!*

