

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

**Проект в младшей группе по формированию культуры здоровья «Мы здоровыми растем, мы здоровье сбережем».**

**Подготовила воспитатель:  
Безменова Е.Д  
Фоминых И.А**

**Здоровые дети - в здоровой семье!  
Здоровые семьи - в здоровой стране!  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**



## **Актуальность проекта**

**Здоровье - бесценный дар, который преподносит человеку природа. Здоровый ребенок характеризуется гармоничным, соответствующим возрасту, физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.**

## **Описание проекта:**

- **Продолжительность проекта: долгосрочный (сентябрь-апрель)**
- **Тип проекта: познавательно - игровой**
- **Участники проекта: воспитатели, дети, родители, инструктор по физической культуре**
- **Возраст детей: младшая группа (3-4 года)**

## **Цель проекта:**

**Сохранять и укреплять здоровье детей, использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.**

## **Ожидаемые результаты:**

- 1. Сохранение и укрепление здоровья детей через систему комплексной физкультурно-оздоровительной работы.**
- 2. Появление навыков самостоятельности у детей при соблюдении культурно-гигиенических процедур.**
- 3. Появление элементарных культурно-гигиенических навыков, желание и стремление вести здоровый образ жизни.**
- 4. Формирование желания и стремление вести здоровый образ**
- 5. Дети и родители имеют элементарные представления о ценности здоровья**

## Задачи проекта:

### Образовательные:

1. Дать представление о здоровом образе жизни.
2. Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.
3. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

### Развивающие:

1. Развивать культурно-гигиенические навыки у детей.
2. Закрепить представления о правилах личной гигиены; уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур.
3. Развивать у детей умения выполнять правильно дыхательные гимнастики и упражнения.

### Воспитательные:

1. Воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму.
3. Воспитывать у детей желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.
4. Укрепить связи между детским садом и семьей.



## **Этапы реализации проекта**

### **Подготовительный этап:**

- Подбор методического и дидактического материала**
- Подборка художественной литературы**
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме проекта**
- Подборка дидактических, подвижных, сюжетно - ролевых игр и атрибутов к ним**
- Привлечение родителей к реализации проекта**

## **Основной этап:**

Ежедневная работа с детьми:

- Утренняя гимнастика.
- Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика.
- Гимнастика пробуждения, хождение по дорожке здоровья.
- Физкультминутки.
- Подвижные игры в группе, на улице
- Воспитание КГН.
- Воспитание культуры поведения за столом

## Заключительный этап:

- Консультация для родителей «Здоровый образ жизни семьи».
- Проведение интегрированного занятия «Путешествие в страну здоровья» (родители вместе с детьми).

# Рекомендуемые формы и темы просвещения родителей

- проведение игр-приключений;
- проведение мастер-классов с привлеченными специалистами (оказание доврачебной медицинской помощи);
- организация тематических (выездных) экскурсий, круглых столов с обсуждением вопросов;
- педагогическая библиотека для родителей (просмотр видеофильмов);
- изготовление макетов : игровых атрибутов для театрализаций;
- приглашение специалистов (например, сотрудников противопожарной службы) для обсуждения актуальных проблем безопасности;
- осуществление совместных детско-родительских проектов (научно-исследовательских и творческих);
- игры-тренинги с решением ситуационных задач по безопасному поведению;
- ориентирование на местности (например, в парке или во время турпохода);

## **Анализ результатов проекта:**

В ходе проекта были созданы условия для сохранения и укрепления здоровья детей, использования двигательной деятельности с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

## Образовательные области

Беседы: Как я буду заботиться о своем здоровье.

Чистота - залог здоровья.

Сон - это здоровье.

Как уберечься от болезни.

Как я буду закаляться.

О здоровой пище.

Полезно - не полезно.

Кто такие микробы и где они живут?

Солнце, воздух и вода мои лучшие друзья.

Д/И «Правила чистюли», «Назови части тела»

С/Р игры «Больница», «Котенок заболел»

Трудовые поручения «Поможем няне накрыть на стол» «Дежурство».

Утренняя гимнастика

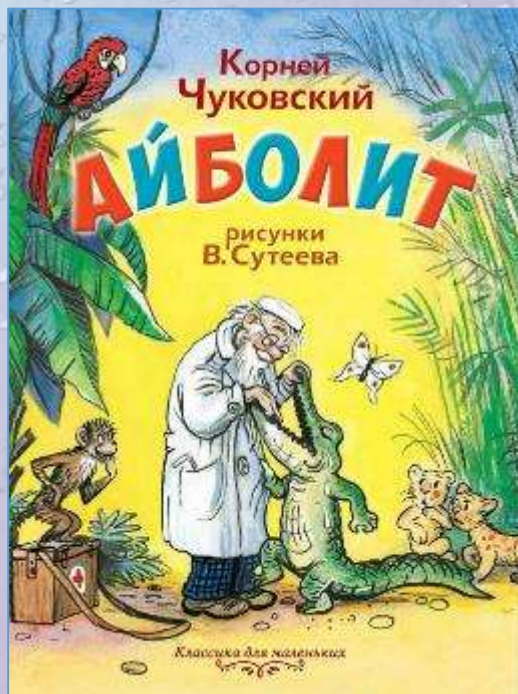
Артикуляционная, пальчиковая, дыхательная гимнастика

Гимнастика пробуждения, хождение по дорожке здоровья.

Физкультминутки

Подвижные игры в группе, на улице

## Чтение художественной литературы:



# Работа с родителями:



# Работа с родителями:



## Работа с родителями:

Консультация для родителей

**"Как одевать ребенка зимой"**



Консультация для родителей ДОУ

**«Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»**



**ЗДОРОВЫЕ РОДИТЕЛИ -  
ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ**

**КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА  
ЗАБОТИТЬСЯ О ЗУБАХ**







## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

### Погуляем с язычком



Посмотрел язык  
в окно  
(Рот широко открыт,  
вытянуть язык  
вперед, упр-ие  
"Иголочка")



Иголочка

А на улице бело!  
Справа - снег  
Слева - сугроб  
(упр-ие "Часики"  
поочерёдное движение  
языка вправо-влево)



Часики

И вокруг метёт  
снежок  
(язычок облизывает  
губы по кругу, упр-ие  
"Варенье")



Варенье

Взял лопату язычок  
(упр-ие "Лопатка"  
широкий язык кладем  
на нижнюю губу.)



Лопатка

И пошёл кидать  
снежок  
(упр-ие "Качели"  
движение языка  
вверх-вниз)



Качели

По дорожке  
поскакал  
(упр-ие "Лошадка")



Лошадка

И на горку  
забежал  
(упр-ие "Горка" кончик  
языка спрятан за нижними  
зубами, спинка выгнута)



Горка

Стал на саночках  
кататься  
(Зубами проводим по  
языку от корешка языка  
до кончика)



Саночки

Веселился  
Улыбался  
(упр-ие "Улыбка"  
показываем зубы)  
Улыбался  
(упр-ие "Улыбочка", зубы не  
видны, кончики губ тянутся  
к ушам)



Улыбка

Улыбочка

А потом лепил  
снежки  
(кончик языка упирается  
за щёку, сначала в правую,  
потом в левую)



Снежки

Превратил снежки  
в комки  
(сильно надуть щёки)  
Друг на друга положил  
надуваем щеки  
поочередно)



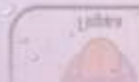
Комки

Друг на друга

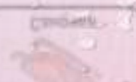


Получился  
снеговик.

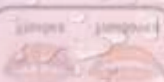
"ДОБРОДЕТКИ"



Иголка



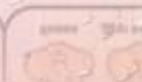
Часики



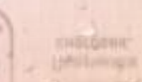
Варенье



Лопатка



Качели



Лошадка

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### Пурга



Вдох



на выдохе  
произносим тихо  
"В - в - в!"



Вдох



на выдохе  
произносим громко  
"В - в - в!"



Вдох



на выдохе  
произносим тихо  
"В - в - в!"

Повторить 3-4 раза

### Снег идёт



Ноги вместе,  
руки подняты вверх



Плавно опустить  
руки - вдох



на выдохе  
произносим  
"Ш - ш - ш!"

Повторить 3-4 раза

### Погреемся



Руки в стороны,  
вдох



на выдохе скрестить  
руки перед собой,  
произнести "Ух!"

Повторить 3-4 раза

### Катание с горки



Присесть, руки  
вытянуть вперед,  
сделать вдох



на выдохе вытянуть руки  
в стороны, произнести:  
"У-у-у-х!"

Повторить 3-4 раза

**Завтрак, важная трапеза!**



**Питьевой режим!**







## Театрализация «Репка».



# Физкультурные занятия







# Кросс нации



# Лыжня России 2026!



# Наши первые грамоты!

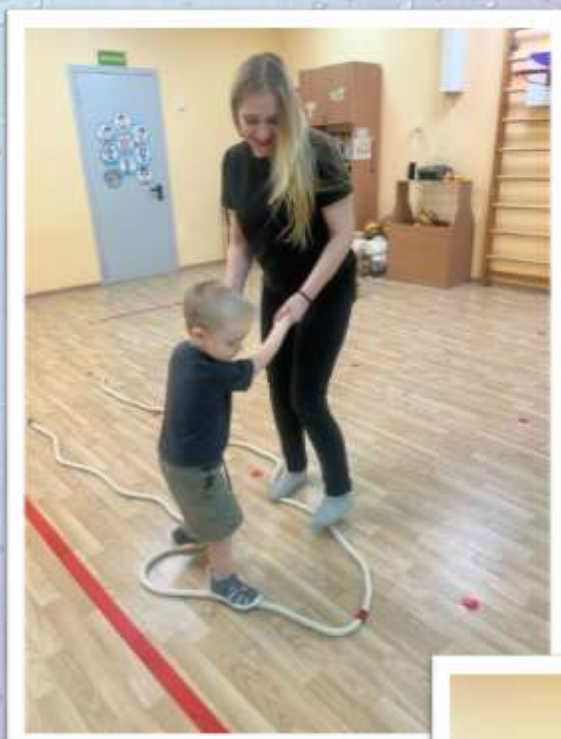


# Музыкальные занятия



# Родительское собрание









# Кукурузная каша













## Массаж колючими мячиками.





## Хожение по массажным дорожкам





Витамины участвуют в регуляции многих физиологических процессов, роста и развития организма.

Недостаток витаминов в питании приводит к авитаминозу или гиповитаминозу.

Большинство витаминов поступает в организм только вместе с пищей.



# ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!



## Советы для родителей



Занятия спортом — один из ключевых компонентов ЗОЖ. Преимущества занятий спортом:

- улучшают работу сердца и сосудов;
- активные занятия спортом способствуют сжиганию калорий и снижению веса, предотвращая ожирение;
- регулярные физические нагрузки делают мышцы и суставы более сильными и гибкими;
- занятия спортом могут улучшить иммунную систему, делая организм устойчивым к инфекциям и другим заболеваниям.



Правильное питание — это сбалансированное и разнообразное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами.

Принципы правильного питания:

- баланс;
- разнообразие;
- регулярность;
- умеренность;
- качество продуктов.



Соблюдение режима дня — необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья.

Рекомендации:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.



**Заключительный этап:  
«Мы спортивная семья» 8.04.26г**







Видео:



Видео:



**Сон не маловажный фактор,  
здорового тела!**

**Видео:**





**Спасибо за внимание  
И  
будьте здоровы!!!**