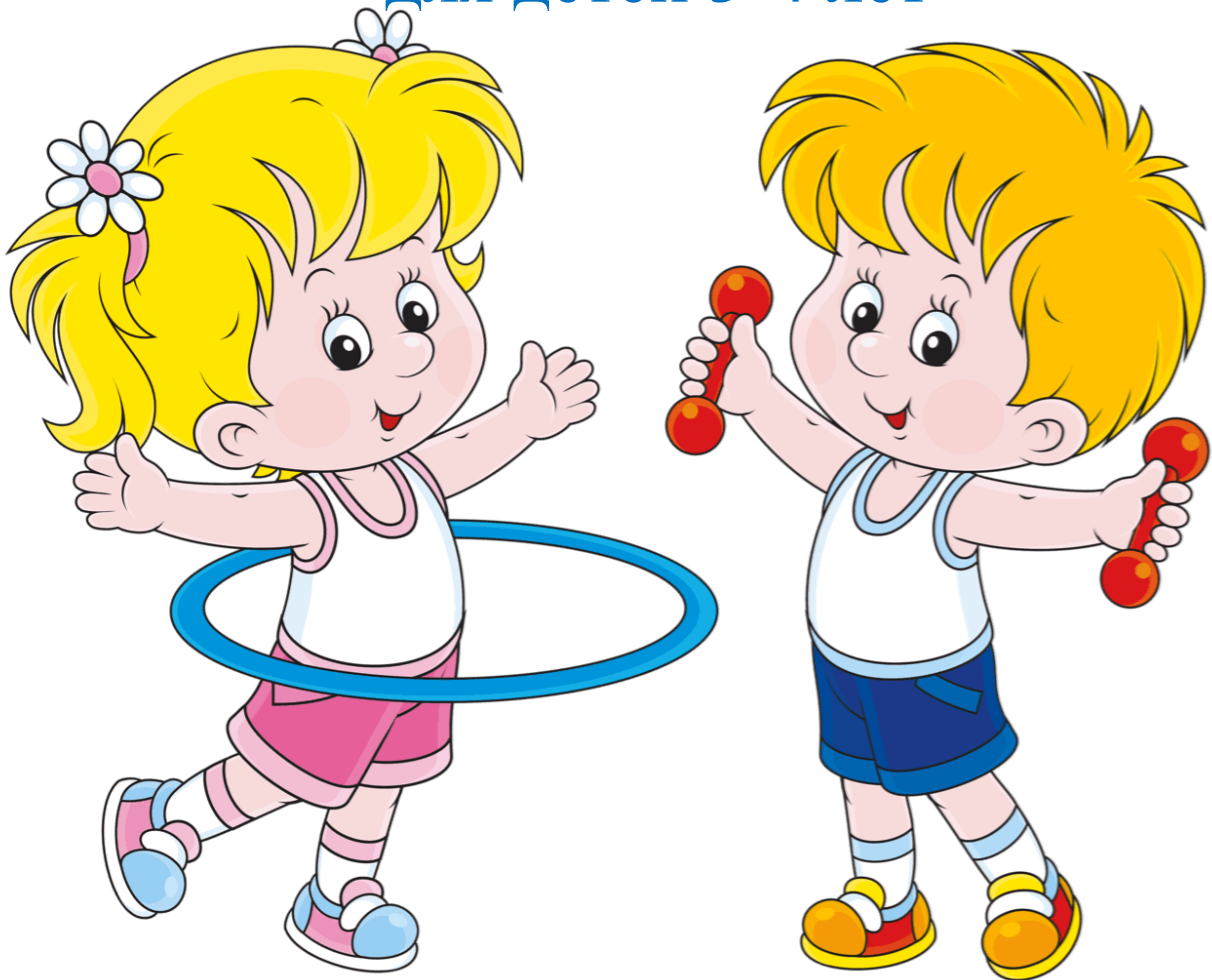




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
комбинированного вида № 27
620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а
Тел/факс (343) 245-45-41; тел. (343) 245-45-41
e-mail:mbdou27@eduekb.ru
сайт: <https://27.tvoysadik.ru/>

Проект физкультурно-спортивной направленности «Как сохранить свое здоровье» для детей 3-4 лет



воспитатель,
Ануфриева М.В., 1 КК

Екатеринбург 2025 год

Детско-родительский проект физкультурно-спортивной направленности "Как сохранить свое здоровье" (для детей 3-4 лет)

Введение:

Здравствуйте, дорогие родители и ребята! Мы рады пригласить вас к участию в увлекательном детско-родительском проекте "Как сохранить свое здоровье"! В этом проекте мы вместе с вами, маленькими исследователями, отправимся в захватывающее путешествие по миру здоровья. Мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть сильными, здоровыми и счастливыми!

Цель проекта:

Сформировать у детей элементарные представления о здоровье и его важности.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с основными компонентами здоровья: правильное питание, физическая активность, гигиена, сон.
2. Расширить словарный запас детей по теме здоровья (витамины, микробы, спорт, гигиена и т.д.).
3. Развивать навыки самообслуживания и личной гигиены. Формировать у детей понимание важности здорового образа жизни для хорошего самочувствия.
4. Научить детей заботиться о своем здоровье, соблюдать правила гигиены и здорового образа жизни.
5. Развивать у детей интерес к здоровому образу жизни через игру, творчество и совместную деятельность.
6. Укрепить взаимоотношения между детьми и родителями, проводя время вместе и узнавая новое.

Участники проекта: дети младшей группы 3-4 лет, родители, воспитатель.

Продолжительность проекта: 3 недели

Этапы реализации проекта:

1. Подготовительный этап:

Обсуждение с детьми: Что такое здоровье? Что мы знаем о здоровье?
Что мы хотим узнать?

Сбор информации: Поиск и подбор материалов по теме (книги, мультфильмы, картинки, игры).

Оформление уголка здоровья: Создание в группе уголка, посвященного проекту (плакаты, рисунки, поделки).

2. Основной этап

Неделя 1: Правильное питание - "Вкусные и полезные продукты":

Беседы:

- "Что такое витамины?",
- "Какие продукты полезны для здоровья?",
- "Почему нужно есть овощи и фрукты?".

Игры:

- * "Угадай, что в корзинке?" (овощи и фрукты на ощупь).
- * "Собери полезный обед" (карточки с продуктами).
- * "Что полезно, а что вредно?" (распределение картинок).

Творческая деятельность:

- * Рисование "Мой любимый фрукт/овощ".
- * Аппликация "Витаминная тарелка".
- * Лепка "Фруктовый салат".

Совместная деятельность с родителями:

- * Приготовление полезного завтрака вместе с ребенком.
- * Посещение магазина и выбор полезных продуктов.
- * Чтение книг о правильном питании.

3. Основной этап

Неделя 2: Физическая активность - "Движение - это жизнь!":

Беседы:

- "Почему нужно заниматься спортом?",
- "Какие виды спорта мы знаем?",
- "Как правильно делать зарядку?".

Игры:

- * "Спортивные эстафеты" (различные задания на скорость и ловкость).
- * "Танцевальный марафон" (танцы под музыку, развитие координации и ритма).
- * "Собери команду" (игра в командные виды спорта).

Творческая деятельность:

- * Создание "Спортивного плаката" с изображением любимых видов спорта и активностей.
- * Рисование "Я занимаюсь спортом" коллективная работа – дети изображают свой любимый спортивный атрибут.
- * Изготовление медалей из бумаги для награждения участников спортивных игр.

Совместная деятельность с родителями:

- * Проведение семейного спортивного дня на свежем воздухе (прогулки, игры, соревнования).
- * Запись видео с зарядкой, которую можно выполнять всей семьей.
- * Чтение книг о спорте и активном образе жизни.

4. Основной этап

Неделя 3: Гигиена и сон - "Чистота и здоровье":

Беседы:

- * "Почему важна гигиена?" – обсуждение правил личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов).
- * "Как правильно спать?" – разговор о важности сна и его влиянии на здоровье.
- * "Что такое микробы?" – простое объяснение, как микробы и как они могут влиять на наше здоровье.

Игры:

- * "Микробная охота" – дети ищут и собирают картинки с изображением микробов и полезных бактерий, обсуждая, какие из них вредны, а какие полезны.

* "Чистота – залог здоровья" – игра, в которой дети выполняют задания по соблюдению гигиенических норм (например, мыть руки, чистить зубы).

* "Сонная страна" – игра, где дети изображают, как они готовятся ко сну, включая ритуалы, такие как чтение книг и укрывание одеялом.

Творческая деятельность:

* Создание "Гигиенического плаката" с изображением правил личной гигиены и полезных привычек.

* Рисование "Мой сон" – дети изображают, как они спят, что их окружает, и что помогает им хорошо выспаться.

* Изготовление "Микробов" из бумаги и других материалов, чтобы визуализировать, как выглядят микробы и как важно их избегать.

Совместная деятельность с родителями:

* Проведение "Гигиенического дня" – родители и дети вместе обсуждают и практикуют правила личной гигиены, например, мытье рук перед едой.

* Чтение книг о важности сна и гигиены, обсуждение о том, как здоровый сон влияет на наше самочувствие и настроение.

5. Заключительный этап:

На этом этапе мы подведем итоги нашего увлекательного путешествия по миру здоровья. Мы соберем все знания и навыки, которые мы приобрели за время проекта, и поделимся ими с другими.

* Подготовка выставки:

Дети и родители создадут выставку, где будут представлены работы, выполненные в ходе проекта: плакаты, рисунки, поделки и фотографии с мероприятий. Это будет отличной возможностью для детей продемонстрировать свои достижения и поделиться опытом с другими семьями.

* Проведение итогового мероприятия:

Мы организуем праздник здоровья, на который пригласим другие группы и родителей. На празднике будут представлены игры, конкурсы и

мастер-классы, где дети смогут показать, чему они научились. Это будет весело и познавательно!

* Обсуждение результатов:

В конце проекта мы соберемся вместе, чтобы обсудить, что нового узнали дети и родители, какие привычки они планируют сохранить в своей жизни. Это поможет закрепить полученные знания и вдохновить всех на дальнейшие шаги к здоровому образу жизни.

* Создание "Книги здоровья":

В качестве финального акта мы создадим совместную книгу, в которую войдут рисунки, рецепты полезных блюд, советы по физической активности.

В проекте приняли участие 19 человек 79% от общего количества обучающихся.

