

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №10  
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Проект для детей младшего  
дошкольного возраста:  
Я расту и здоровым БЫТЬ  
ХОЧУ»»

Воспитатель Андреева Е.В.

Волова В.И.

Актуальность:

Дошкольный возраст-это период, в процессе которого формируется здоровье ребёнка. Родители играют огромную роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Однако для осуществления преимущественности и формирования привычки к здоровому образу жизни у дошкольников необходима целенаправленная, систематическая совместная работа педагогов и родителей.

Проблема: Залогом здоровья, хорошего настроения и самочувствия ребёнка, является соблюдение режима дня и правильное сбалансированное питание.

К сожалению далеко не все родители придерживаются такой точки зрения, и как результат-функциональный уровень детей оставляет желать лучшего. Дети приходят в детский сад возбуждёнными, с плохим настроением, часто отказываются есть пищу, капризничают, не спят в тихий час.

Задачи: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей посредством повышения компетентности родителей в вопросе соблюдения режима дня детей. Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни через организованную работу в ДОУ.

Участники проекта: дети, родители, воспитатели.

Ожидаемый результат: Создание атмосферы взаимопонимания между педагогами и родителями, направленной на развитие и укрепление здоровья детей.

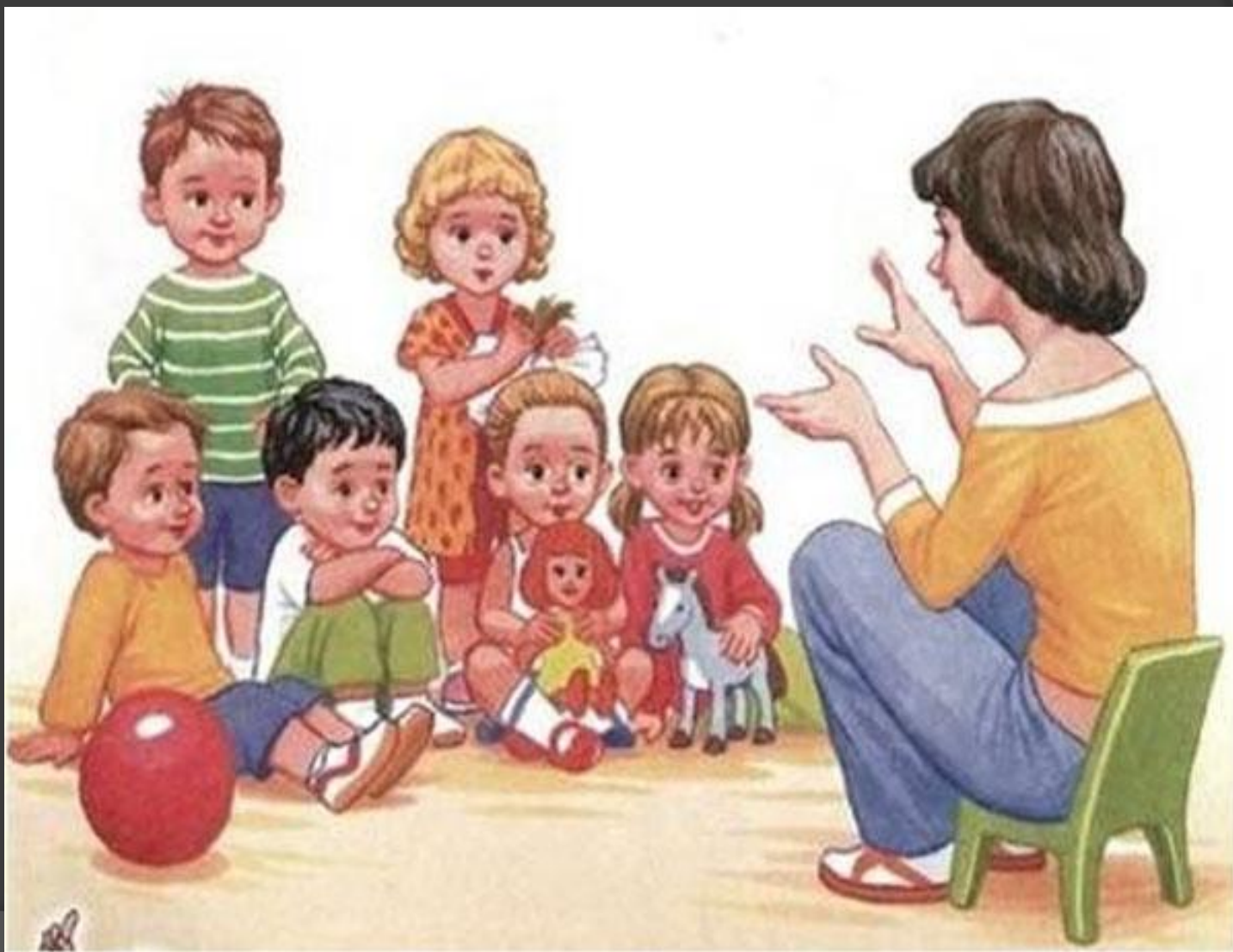
Вид проекта: долгосрочный.

Образовательная область  
«Социально-коммуникативное  
развитие»  
-Формируем КГН-залог  
здоровья.





# Образовательная область «Познавательное развитие»





# Беседа « Витамины -наши друзья»





## ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате,  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лишь в морковке только тот,  
Кто жует морковь сырую!  
Или пьет морковный сок!



# A

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я,  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком обжину,  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# B

## ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –  
В ягоде меня найдешь,  
Я в смородине, в капусте,  
В абрикосе, в луке,  
В

# C

## ВИТАМИН

Я – полезный витамин,  
Вам, друзья, необходим!  
Кто морскую рыбу ест,  
Тот силен как Тарзан!

# D

## «Беседа о витаминах»

**Цель:** Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.  
Рассказать о пользе витаминов, объяснить детям, как витамины влияют на организм человека.  
Воспитывать желание употреблять в пищу полезные продукты.

### Пирамида питания



## ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ



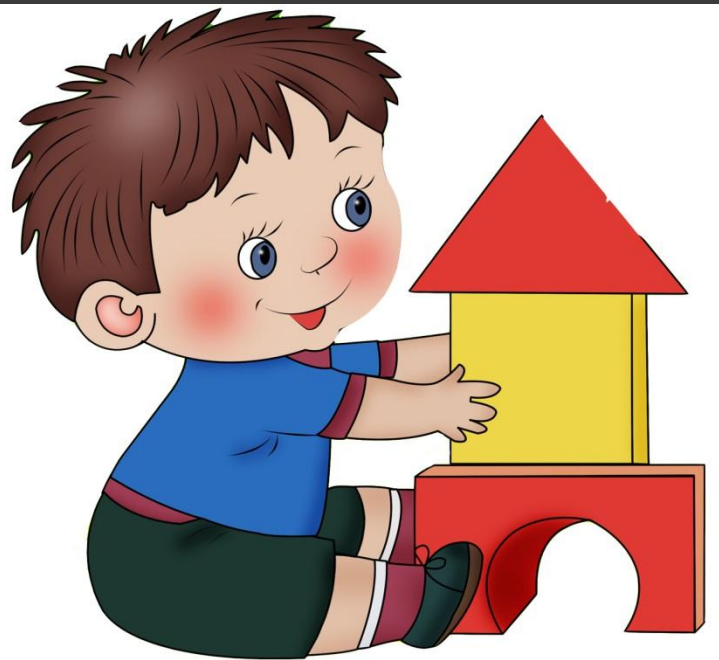
## РЕЧЕВАЯ ИГРА "КАКОЙ СОК?"

**Цель:** Познакомить детей с полезными соками из овощей и фруктов. Продолжать формировать умение ребенка называть словами, какое варенье можно сварить из ..., какой джема, какой компот, кисель, повидло и т.д., чтобы научиться правильно образовывать прилагательные от существительных. Соки из моркови называется - как? (морковный). А из апельсина? (апельсиновый) и т.д. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

# Дидактические игры



# Образовательная область «Художественно- эстетическое развитие»



# Дыхательные гимнастика

-рисование трубочкой-положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровообращении, улучшает дренажную систему бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.



# Выставка рисунков «Здоровый образ жизни»



# Пальчиковая гимнастика

игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживают мозговые системы в оптимальном состоянии, развивают мелкую моторику рук, снимают умственную усталость.



обрывная аппликация  
«Фрукты-это вкусно и  
полезно»





Игры с  
кинетическим  
песком



Игры со строительным материалом



# Музыкально-ритмические движения.

Как полезно поплясать и наши щёчки пощипать!





# Образовательная область «Физическое развитие»

Подвижные и спортивные игры имеют большое значение в укреплении здоровья детей. Движения, входящие в игру, укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем, развивают ловкость, силу, выносливость, координацию движений.



# Мы-будущие чемпионы





На прогулке мы играли, и  
здоровье набирали!





# Двигательная активность в группе



# Подвижная игра «Есть у нас огород»





Сюжетно-ролевые игры

Хороводные игры  
Младший дошкольный  
возраст

Карточка  
сюжетно-подвижных игр  
для детей 3-4 лет

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ  
ПОСЛЕ СНА

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Семашка  
Летучка  
Ежик  
Лягушка  
Маятник  
Вырасти волшебник  
Часики  
Посмотри  
Насос  
Укуси мяс  
Дыхательная гимнастика

Задание с свечей  
Верный путь он нам покажет,  
Повороты все узнает.  
И л. стая, ноги из ширине гоня.



# Консультации для родителей



Просто отдыхаем!!!!  
Спасибо за внимание.

