

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 321**

Проект для детей младшей группы «Здоровей-ка»

Разработала
Ульянова Е.В.
Инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург, 2023

Цель проекта

Формирование основ физического здоровья у детей младшей группы через регулярные подвижные игры, закаливающие процедуры и правильный режим дня.

Задачи

- Развивать основные двигательные навыки: бег, прыжки, лазание.
- Воспитывать привычку к активному образу жизни.
- Улучшать иммунитет с помощью закаливания и правильного питания.
- Создавать условия для полноценного отдыха и сна.

Вид проекта: краткосрочный

Сроки проекта: 22.05 – 28.05.2023

Основные направления работы

1. Утренние гимнастики — по 10-15 минут, чтобы пробудить организм и подготовить к активному дню.
2. Подвижные игры и упражнения — ежедневные занятия для развития координации и выносливости.
3. Закаливающие процедуры — обтирания влажной тряпочкой, воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, соблюдение температурного режима.
4. Рациональное питание и режим приема пищи — обеспечение полноценного питания с достаточным количеством витаминов и минералов.
5. Режим сна и отдыха — соблюдение графика дневного сна для восстановления сил.

Роль воспитателей и родителей

- Воспитатели организуют ежедневные занятия, следят за правильностью выполнения упражнений.
- Родители поддерживают режим дома, стимулируют активный образ жизни вне детского сада.

Ожидаемый результат

Укрепление здоровья, повышение двигательной активности, формирование устойчивой привычки заботиться о своем теле у детей младшей группы.

Понедельник

- Утренняя гимнастика (10-15 минут): упражнения на растяжку, разминка рук и ног.
- Подвижная игра «Поймай мяч» для развития координации.
- Прогулка на свежем воздухе (30 минут) с элементами беговых упражнений.
- Закаливающие процедуры: обтирание влажной тряпочкой.

Вторник

- Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением.

- Игра «Веселые прыжки» (прыжки на месте, через мягкие препятствия).
- Прогулка с дыхательной гимнастикой (глубокие вдохи-выдохи).
- Воздушные ванны на свежем воздухе (5-7 минут).

Среда

- Утренняя гимнастика с акцентом на развитие координации (хождение по линии).
- Игра «Собери урожай» — прыжки и наклоны для развития гибкости.
- Активная прогулка с бегом и ходьбой.
- Закаливающие процедуры: контрастное умывание (теплая и прохладная вода).

Четверг

- Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений.
- Игра «Птички и зверята» — имитация движений животных для развития моторики.
- Прогулка с элементами игр на свежем воздухе.
- Воздушные ванны и контроль одежды по погоде.

Пятница

- Утренняя гимнастика на развитие силы рук и ног (подъемы на носочки, приседания).
- Подвижная игра с мячом для развития ловкости.
- Прогулка с беговыми упражнениями.
- Закаливающие процедуры: обтирание влажной тряпочкой.

Рекомендации для воспитателей и родителей

- Следить за правильным выполнением упражнений.
- Соблюдать режим подвижности и отдыха.
- Обеспечивать полноценное питание.
- Поддерживать режим сна.

Проект способствует укреплению здоровья и формированию положительной мотивации к физической активности у детей младшей группы.