

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
НТМО детский сад «Голубок»



**Познавательно-исследовательский проект  
«Малыши – крепыши».**

**Младшая группа**

Руководители проекта:  
Вовкочин О.Н., воспитатель ВКК,  
Бокова Н.В., воспитатель 1 КК,  
Кичигина Е.В., инструктор  
по физической культуре

2025 г.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Вопрос воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

# ПРОБЛЕМА ПРОЕКТА

В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать?

Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Проект «Малыши - крепыши» создан с целью решения этой проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Создание условий для формирования основ здорового образа жизни и культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, оздоровления детей, пропаганды здорового образа жизни среди родителей.

# ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- 1. Обучающие:** формировать представления детей о здоровье и возможностях его укрепления различными способами; формировать привычки здорового образа жизни, культурно - гигиенические навыки, элементарные правила личной гигиены.
- 2. Развивающие:** обогатить словарный запас детей (здоровье, закаливание, зарядка, витамины и др.); развивать познавательный интерес ведению здорового образа жизни и закаливанию, самостоятельность, инициативность, любознательность.
- 3. Воспитательные:** воспитывать интерес детей к здоровому образу жизни; желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться, заботиться о своем здоровье, заботливо относиться к своему телу и организму; желание выглядеть чистым, аккуратным и опрятным.

## УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

- ❖ дети младшей группы,
- ❖ родители (законные представители),
- ❖ медицинская сестра ДОО Ткаченко Е.В.;
- ❖ инструктор по физической культуре Кичигина Е.В.;
- ❖ воспитатели: Вовкочин О.Н., Бокова Н.В.

## ТИП ПРОЕКТА

Познавательно-  
исследовательский,  
оздоровительный

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Краткосрочный:  
09.01.2025 г. - 28.01.2025 г.

# I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Опрос детей, беседа и обсуждение с детьми  
вопросов по теме «Здоровье»

Что такое быть  
здоровым?



Как беречь своё  
здоровье?

Как правильно  
питаться?

Что такое  
витамины и зачем  
они нужны?

Что нужно делать  
для поддержания  
чистоты тела??

# Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни в вашей семье»

Уважаемые родители!

Каждый из Вас хотел бы видеть своего ребенка здоровым и счастливым.

В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья и закалывания детей просим ответить на следующие вопросы:

1. Ваше отношение к закалыванию?

- А. За.
- Б. Против.
- В. Затрудняюсь ответить

2. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

- А. Да
- Б. Нет
- В. Частично

3. Проводите ли вы дома с ребенком закалывающие мероприятия? Какие?

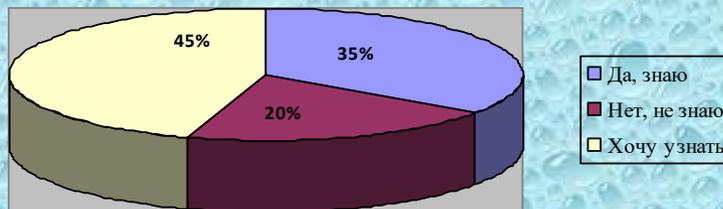
4. Сколько времени ваш ребенок проводит на свежем воздухе ежедневно?

5. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

- А. Да, знаю.
- Б. Не знаю
- В. Хочу узнать

6. Какие закалывающие процедуры приемлемы для Вашего ребенка?

**Знаете ли Вы,  
как укреплять здоровье ребенка дома?**



Новая форма

В Г U ∞ T

Уважаемые родители! Каждый из Вас хотел бы видеть своего ребенка здоровым и счастливым. В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья и закалывания детей просим ответить на следующие вопросы:

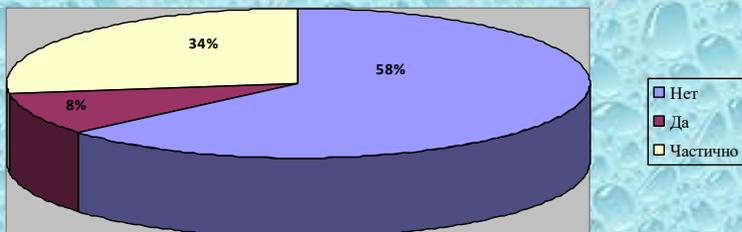
Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

- Да
- Нет
- Частично

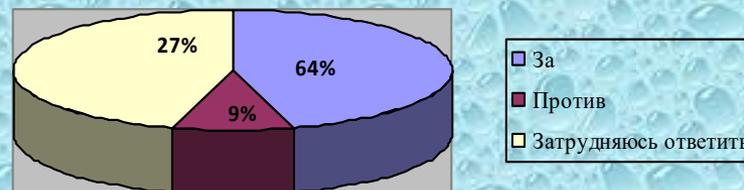
Проводите ли вы дома с ребенком закалывающие процедуры?

- Да
- Нет
- Частично

**Закаляете ли вы ребенка дома?**



**Ваше отношение к закалыванию**



## II. ОСНОВНОЙ ЭТАП

Беседы и рассматривание иллюстраций в энциклопедиях и книгах по теме проекта



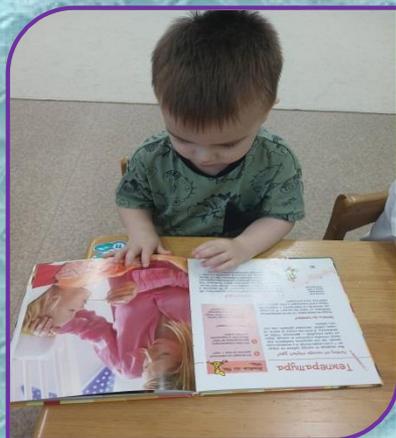
«Здоровье – главная ценность человеческой жизни»

«Режим дня: каждому делу свое время»

«Чистота – залог здоровья»

«Где живут витамины?»

«Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»



Открытое занятие по познавательному развитию  
(ознакомление с окружающим миром) с использованием ИКТ  
Тема: «Зимняя прогулка в лес»



# Занятие по речевому развитию (развитие речи) с использованием ИКТ

## Тема: «В гостях у Мойдодыра»



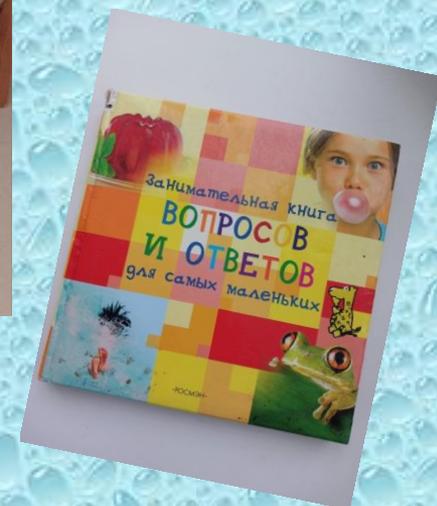
Занятие по познавательному развитию (ознакомление с окружающим миром)  
Тема: «Айболит спешит на помощь»



Дидактические игры по темам:  
«Полезные и вредные продукты», «Фрукты. Овощи», «Личная гигиена», «Режим дня» и другие



Чтение художественной литературы,  
стихов, пословиц и поговорок по теме проекта



# Просмотр мультфильмов: «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит»



Подвижные игры в группе : «У медведя во бору», «Огуречик, огуречик»,  
«Пузырь» и другие



Подвижные игры на свежем воздухе: «Зайка серый умывается», «Пузырь» и другие



Сюжетно-ролевые игры:  
«Магазин овощей», «Семья: чаепитие», «На приеме у врача»



Занятие по художественно-эстетическому развитию (лепка)  
Тема: «Полезные овощи»



Занятие по художественно-эстетическому развитию (аппликация)  
Тема: «Чемоданчик доктора Айболита»



# Раскрашивание овощей, фруктов и ягод во время свободной деятельности детей



# Игры с массажными шариками и су-джок, пальчиковые игры



## Дыхательная гимнастика в группе и на свежем воздухе



Экскурсия в медицинский кабинет ДОО  
Тема: «Знакомство с медицинским кабинетом ДОО»



## Формирование культурно-гигиенических навыков



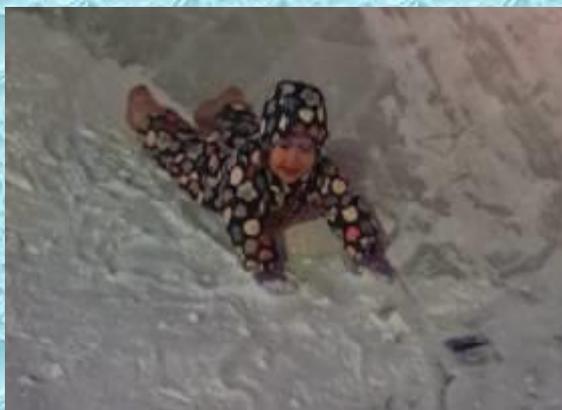
## «Бодрящая» гимнастика после сна с использованием ИКТ и варежковый массаж



## Закаливание «Босоножье» (автор Береснева З.И.)



# Закаливание воздухом (автор Спирина В.П.)



# Закаливание водой (автор Спирина В.П.)



## Игры и эксперименты с водой и жидкостями



Закаливание «Танец на мокрых полотенцах»  
(«Рижский» метод закаливания)



**Закаливание «Босохождение» по «Дорожкам здоровья»  
авторы Коваленка В.С., Похис К.А.)**



# III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Спортивное развлечение  
«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»



## Интерактивные игры на темы:

«Полезные, вредные продукты», «Режим дня», «Личная гигиена», «Спорт и физкультура»



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

## СОВЕТ № 10

Мы Вам, друзья, совет дадим –  
Под вечер в баню раз сходить  
Чтоб телу отдых дать  
И тяжесть повседневных дел  
С плеч утомленных снять!

Весьма приятен банный жар –  
Он бодрость нам даёт,  
И каждый весика удар  
Здоровье в нас вобьёт!



## СОВЕТ № 7

Движение – это жизнь,  
Известно всем давно.  
Поэтому держись за спорт  
Ты с нами заодно!



## ЗДОРОВЫЕ СОВЕТЫ

ОТ «МАЛЫШЕЙ-КРЕПЫШЕЙ»

ГРУППЫ «ЖЕМЧУЖИНКИ»  
Д/С ГОЛУБОК, Г. НИЖНЯЯ ТУРА

2025 г.



## СОВЕТ № 5

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты –  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

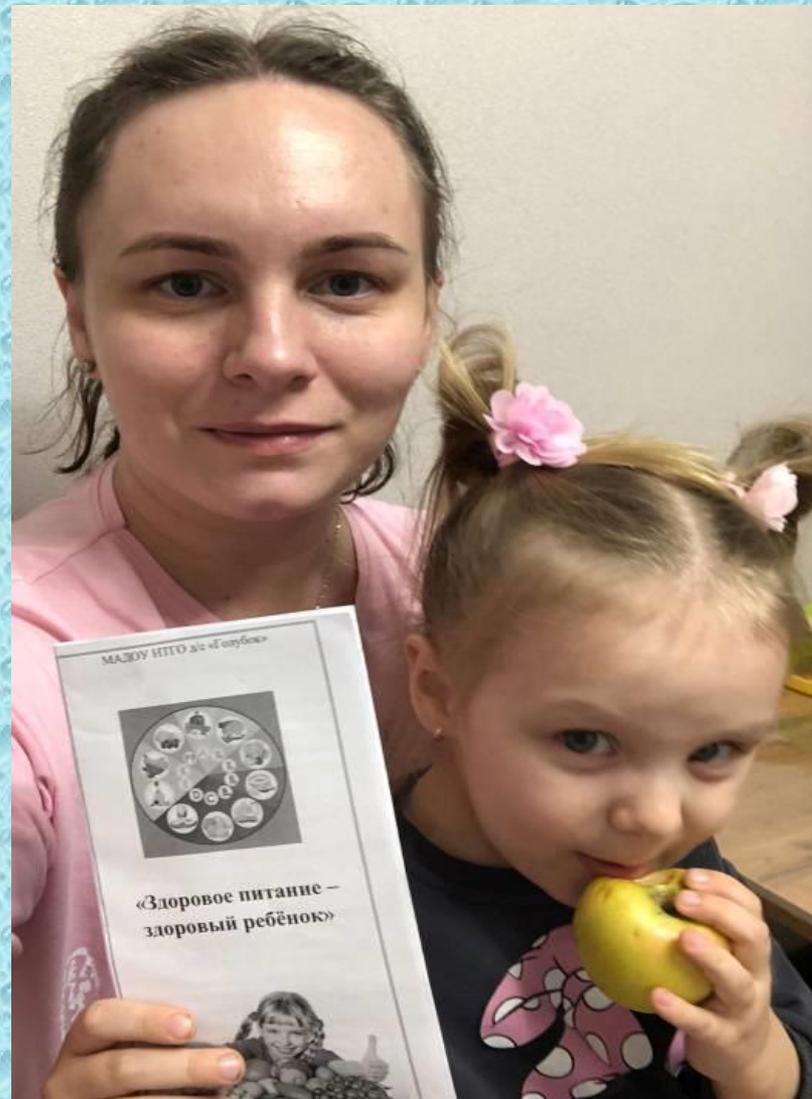


## СОВЕТ № 3

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

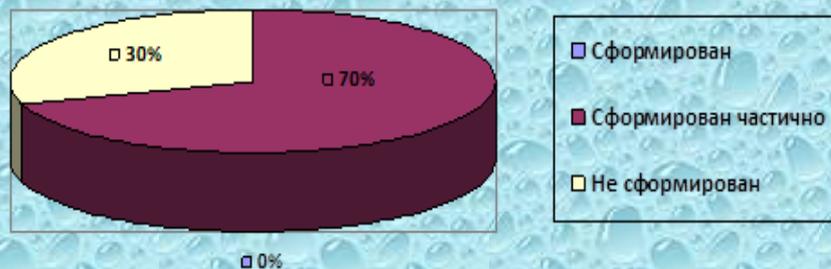


# ПРОДУКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТА

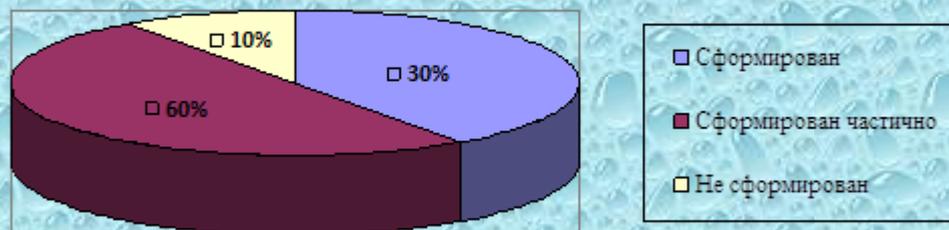


# РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

Уровень сформированности детей младшей группы по ЗОЖ на начало проекта



Уровень сформированности детей младшей группы по ЗОЖ на конец проекта



Спасибо за внимание!

