

**Филиал муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения –
детского сада «Детство» детский сад №22**
620098, г Екатеринбург, ул. Коммунистическая, 49, +7 (343) 320-06-50;
e-mail: ds22kolobok@mail.ru

ПРОЕКТ
«Здоровей-ка»

Старший Воспитатель: Попова А.В.

Екатеринбург 2026 г.

Название: «Здоровей-ка»

Продолжительность: 1 месяц (февраль 2026)

Образовательная область: физическое развитие

Участники: дети 3-7 лет, воспитатели, инструктор по физкультуре, родители

Цель:

Внедрение здоровьесберегающих технологий и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Провести «Неделю здоровья» с комплексом мероприятий.
2. Обучить детей 5 упражнениям дыхательной гимнастики.
3. Привлечь родителей к утренней гимнастике.

План реализации по неделям:

1-я неделя – «Наше тело и гигиена»

- Понедельник: Беседа «Что такое здоровье?»
- Вторник: Утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики (упражнение «Насос»)
- Среда: Беседа «Как ухаживать за зубами и кожей»
- Четверг: Рисование «Правила гигиены» (памятки для малышей)
- Пятница: Пальчиковая гимнастика «Моем руки»

2-я неделя – «Движение – жизнь»

- Понедельник: Беседа «Зачем нужна физкультура?»
- Вторник: Дыхательная гимнастика («Лыжник», «Мельница»)
- Среда: Спортивное развлечение «Весёлые старты»
- Четверг: Беседа «Полезные и вредные продукты»
- Пятница: Игра-эстафета «Собери полезную корзинку»

3-я неделя – «Неделя здоровья» (тематическая неделя)

- Понедельник: Утренняя гимнастика вместе с родителями (приглашены 5 родителей)
- Вторник: Встреча с медсестрой «Как не болеть»
- Среда: Конкурс рисунков «Я здоровым быть хочу»
- Четверг: Дыхательная гимнастика (закрепление: «Насос», «Лыжник», «Мельница», «Цветок», «Шарик»)
- Пятница: Спортивный праздник «Здоровей-ка» (с участием родителей)

4-я неделя – Заключительная

- Понедельник: Гимнастика для глаз (комплекс «Весёлые глазки»)
- Вторник: Беседа «Режим дня»
- Среда: Закаливание: ходьба по массажным коврикам (ежедневно)
- Четверг: Самомассаж «Ладочки-потешки»
- Пятница: Итоговая викторина «Знатоки здоровья»

- Суббота: Фотовыставка «Мы за ЗОЖ»

Работа с родителями:

- Памятка «Дыхательная гимнастика дома»
- Совместная утренняя зарядка (одно занятие)
- Анкетирование «Здоровый образ жизни в вашей семье»

Ожидаемые результаты:

- Проведение «Недели здоровья».
- Освоение детьми 5 упражнений дыхательной гимнастики.
- Снижение заболеваемости (в последующие месяцы).
- Участие родителей в утренней гимнастике.