

Здоровье и здоровый образ жизни.



Подготовительная группа «Звёздочка»

Воспитатели:

Иванова.Е.А.

Саблукова .С.Н

Цель проекта:

- ▶ Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни.
- ▶ Совершенствовать физические способности.
- ▶ Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

- ▶ - Приобщение детей к здоровому образу жизни.
- ▶ - Сформировать разумное отношение к своему организму.
- ▶ - Ведению здорового образа жизни с самого детства, получению знаний и навыков.
- ▶ - Освоение основных санитарно-гигиенических норм.

Актуальность:

- ▶ Тема формирования культуры здоровья достаточно актуальна и сложна. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

Следует отметить отсутствие у детей физических качеств, усидчивости, переключение с одной деятельности на другую, они не умеют корректировать своё эмоциональное состояние, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Следовательно, возникает необходимость создания такой системы работы, при которой интеграция оздоровительной деятельности плавно переходила в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка, формированию привычки здорового образа жизни.

Наш девиз:

► Твоё здоровье - в твоих руках.



Составляющая здорового образа жизни

- ▶ Двигательная активность, занятия физкультурой
- ▶ Закаливание
- ▶ Режим дня
- ▶ Рациональное питание
- ▶ Личная гигиена
- ▶ Благоприятная психологическая обстановка в семье и в детском саду



Двигательная активность, физкультурные занятия.



Физкультурные занятия (в зале и на улице)



Закаливание.

Принципы закаливания:

- ▶ Постепенность
- ▶ Систематичность
- ▶ Последовательность



Пребывание на воздухе.



Гимнастика - способствует воспитанию у детей здорового образа жизни.



Режим дня - правильное чередование периодов работы и отдыха.



Сон - важное условие для здоровья,
бодрости и высокой работоспособности



Бодрящая гимнастика после сна



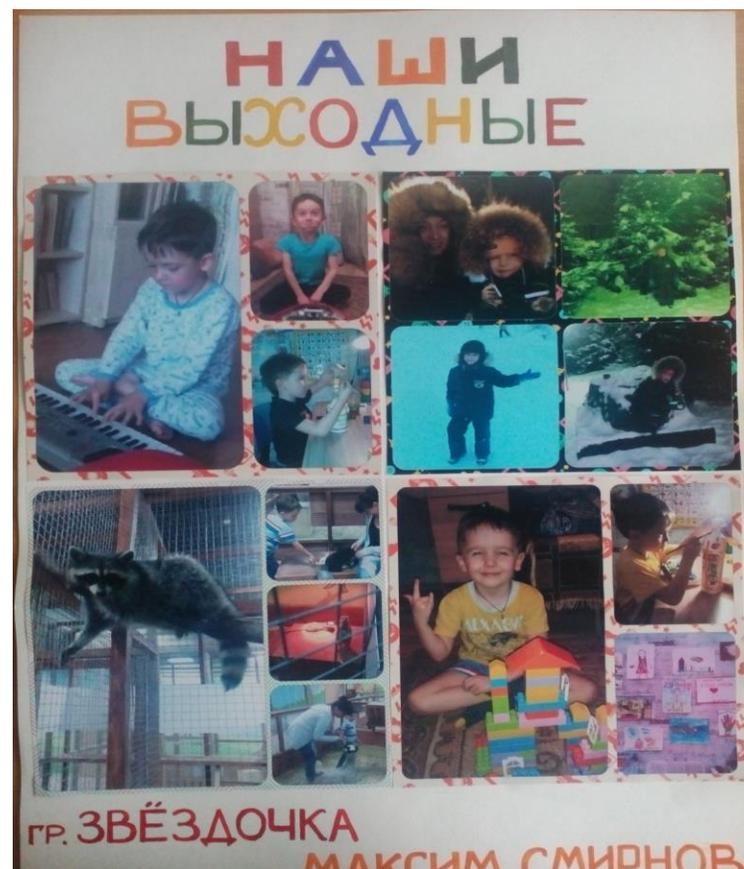
Рациональное питание.



Личная гигиена - это выполнение определённых правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья детей.



Благоприятная психологическая обстановка в семье и в саду.



Экскурсия в библиотеку

Тема беседы: Здоровый образ жизни.



Оформление рисунков в виде книжки.



Работы детей по теме.

Рисование «Чтобы быть здоровым...»



Зимние забавы



Макет: Зимние забавы. (коллективная работа)



Спасибо за внимание
и
крепкого Вам здоровья!

