

МБДОУ «Центр развития ребенка - детский сад № 122»

*Проект на тему:
«Если хочешь быть здоров»*

*Подготовила:
воспитатель
Рассадинова А.В.*

Курск 2023



Актуальность

В настоящее время идёт постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей;

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививают в д/с и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого необходимо формировать у детей равносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие.

Цель:

✓ Систематизация физкультурно – оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в нее всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости.



Задачи:

- ✓ **Оздоровительная** – подразумевает решение вопросов развитие движений, а также закаливание;
- ✓ **Обучающая** – формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме;
- ✓ **Развивающая** – развитие координации движений, меткости, глазомера; умения ориентироваться в пространстве.
- ✓ **Воспитывающая** – выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно – гигиенических навыков.



Компоненты здорового образа жизни:

Закаливание

*Соблюдение
правил
гигиены*

Прогулка

Питание

Режим дня

*Физические
упражнения*



Прогулка

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*



Спортивная игра : «Забрось шарик в ведёрко»



Рассматривание иллюстраций: «Чистота- залог здоровья»



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.*



Физические упражнения

*Для здоровья спорт,
Чтоб болезням дать
важен отпор.
Нужно спортом
заниматься,
И здоровым
оставаться!*



Дыхательная гимнастика



Закаливание

*Давай-ка с тобой закаляться:
Холодной водой умываться.
Студеной водой умываться –
Простуды зимой не бояться!*



*Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.*

Соблюдение правил гигиены

*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.*



*Ручки в мыле чисто мыли!
Паста, щётка-чистят чётко!
Зубки белые, ярче мела!
Моем уши мы под душем!*

Продуктивная деятельность



*Помидор я, иль
томат,
Витаминами богат,
На вид я не
ужасный: Круглый я
и красный,
Положить меня в
салат
Каждый будет
очень рад.*



«Овощи и фрукты - полезные продукты!»

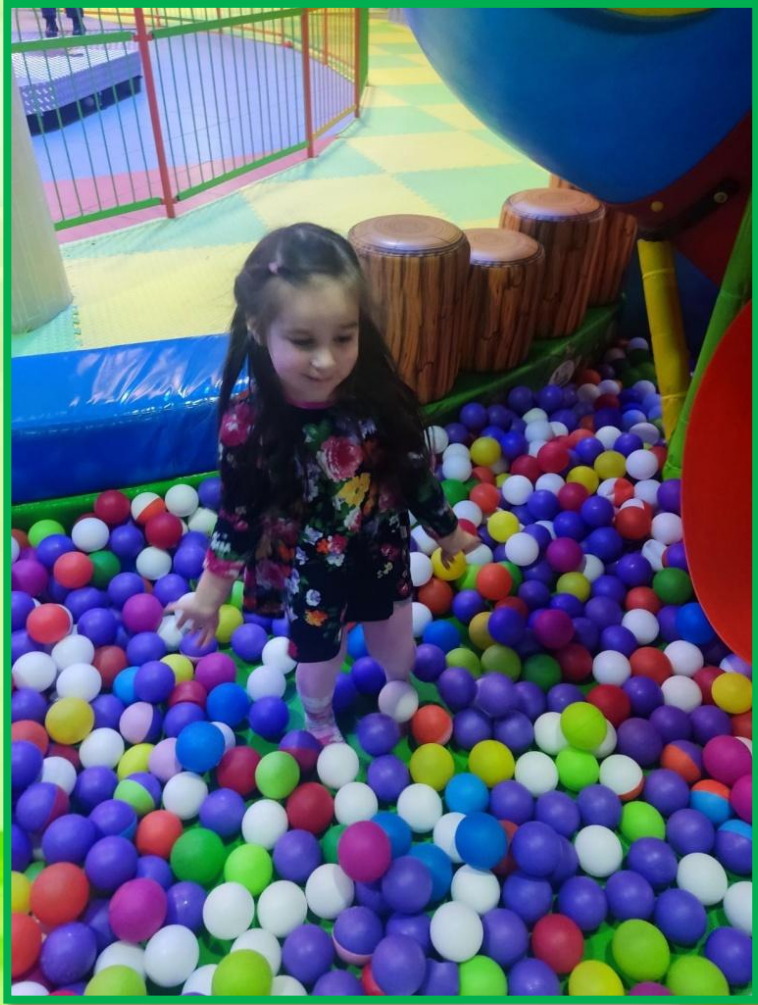


*Ешьте овощи и фрукты -
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех
болезней.
Нет вкусней их и полезней.*



Наши спортивные увлечения





Наглядная информация



Мы!



Мы!

!!!

Здоровы!!!

Благодарим

за

внимание!!!