

Общество с ограниченной ответственностью
«Семь гномов»

Оздоровительный проект:
«В здоровом теле – здоровый дух»

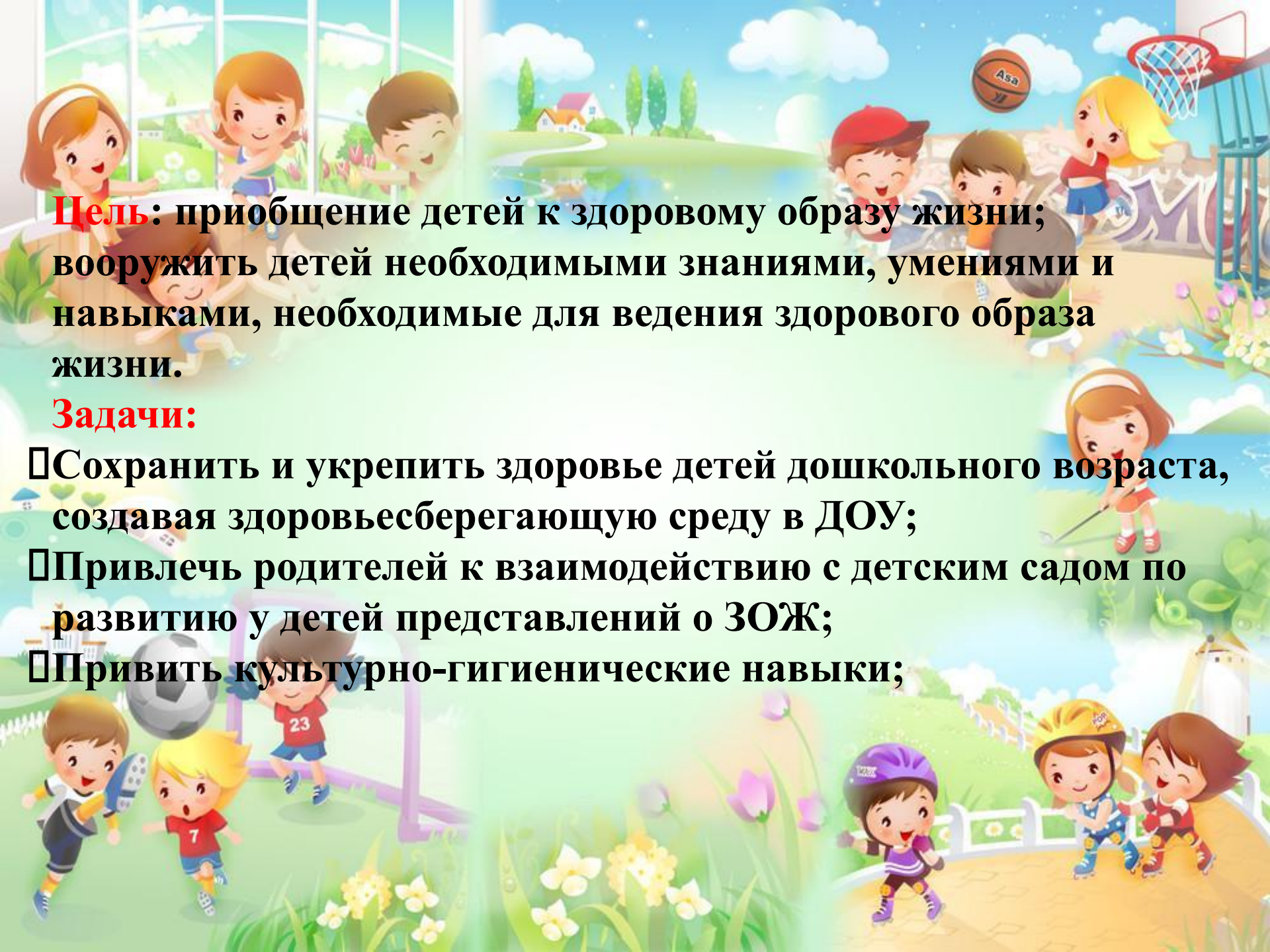
Подготовила воспитатель:
Аскерханова Марьям Гусеченовна



В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом.

Актуальность проблемы определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Помощниками в этом нам могут и должны стать родители детей. Для этого необходимо: расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.



Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни; вооружить детей необходимыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для ведения здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста, создавая здоровьесберегающую среду в ДОУ;
- Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у детей представлений о ЗОЖ;
- Привить культурно-гигиенические навыки;



Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня заболеваний у детей;
- Уменьшение количества пропущенных дней по болезни воспитанниками и педагогами.
- Умение воспитанников, родителей и педагогов корректировать свой образ жизни, понимая необходимость ведения здорового образа жизни.
- Повышение уровня физической активности воспитанников.
- Подготовка физически, психически, нравственно здорового выпускника детского сада.



Физ. занятия



**Псих. обстановка
в семье**



Режим

Компоненты ЗОЖ




Питание



Прогулка



Закаливание



Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.





Чтобы смыть микробы с рук
Мыло, ты возьми, мой друг
И водицы не жалея,
Их намыливай скорей.
А затем всю пену смой.





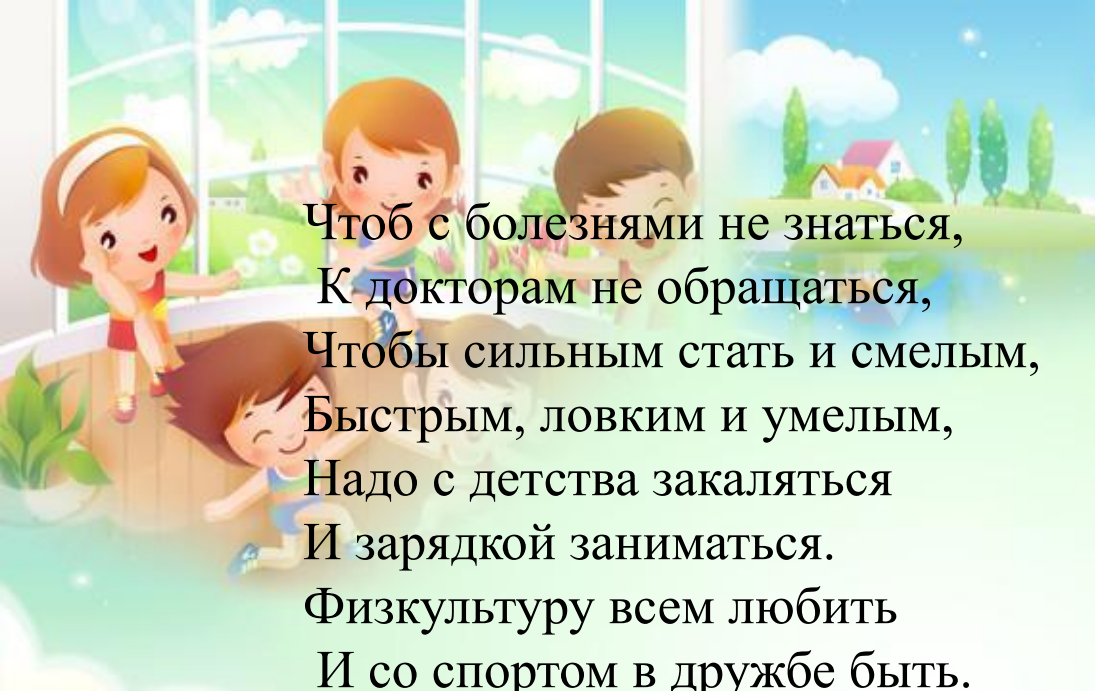
Гимнастика пробуждения





Свежий воздух малышам нужен и полезен,
Группой всей идем гулять - и никаких
болезней!





Чтоб с болезнями не знаться,
К докторам не обращаться,
Чтобы сильным стать и смелым,
Быстрым, ловким и умелым,
Надо с детства закаляться
И зарядкой заниматься.
Физкультуру всем любить
И со спортом в дружбе быть.



Физкультура



Ведь плавание-навык необходим
И маленьким детям , и даже большим,
В воде человек организм закалит,
Сосуды и сердце свое укрепит,
Он будет сильным, и стройным всегда
Ведь это здоровье, радость, успех.





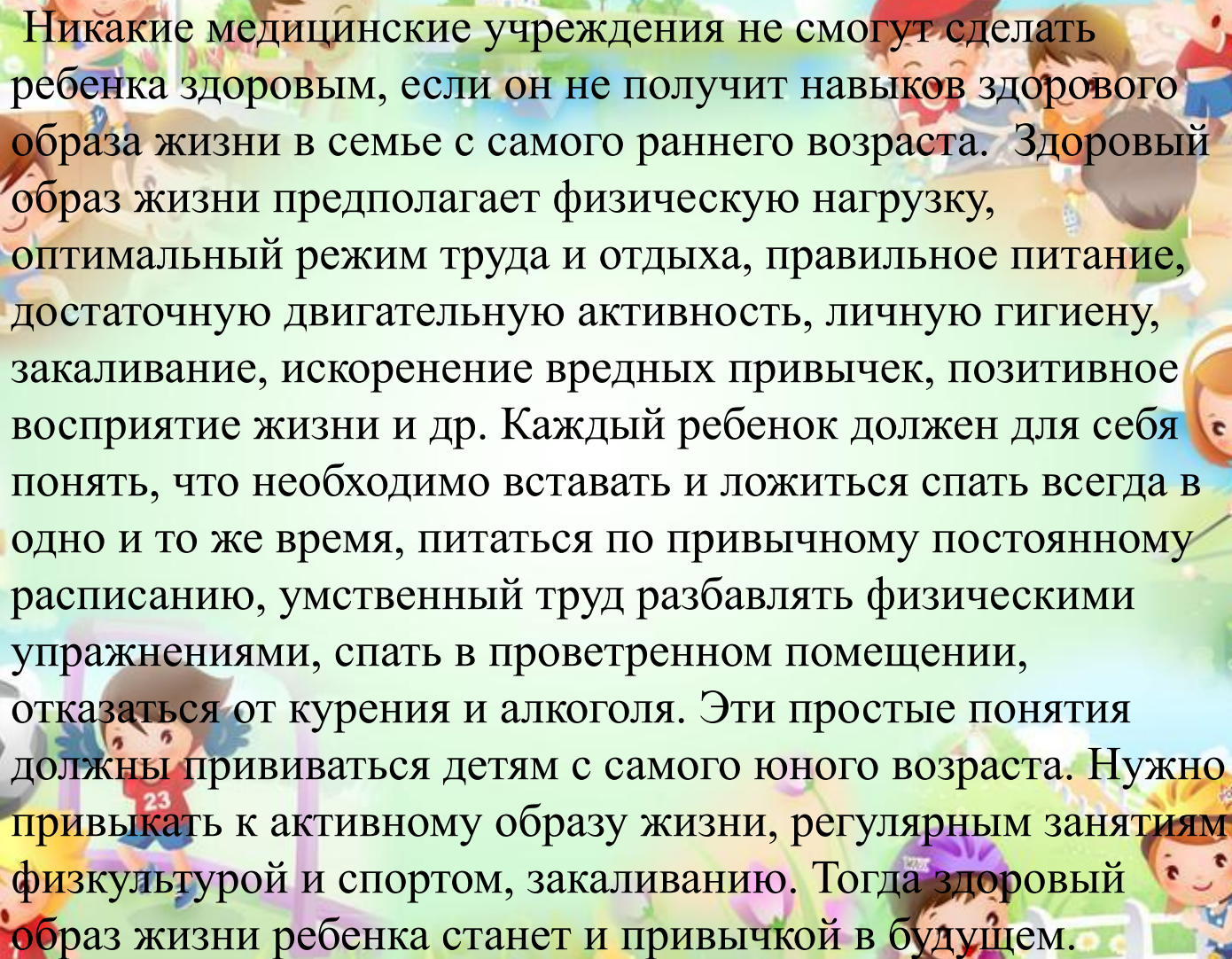
Утренняя гимнастика дома





Экскурсия в кабинет медсестры





Никакие медицинские учреждения не смогут сделать ребенка здоровым, если он не получит навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, позитивное восприятие жизни и др. Каждый ребенок должен для себя понять, что необходимо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время, питаться по привычному постоянному расписанию, умственный труд разбавлять физическими упражнениями, спать в проветренном помещении, отказаться от курения и алкоголя. Эти простые понятия должны прививаться детям с самого юного возраста. Нужно привыкать к активному образу жизни, регулярным занятиям физкультурой и спортом, закаливанию. Тогда здоровый образ жизни ребенка станет и привычкой в будущем.

Берегите себя и своих детей!



Спасибо

за

вниманию!