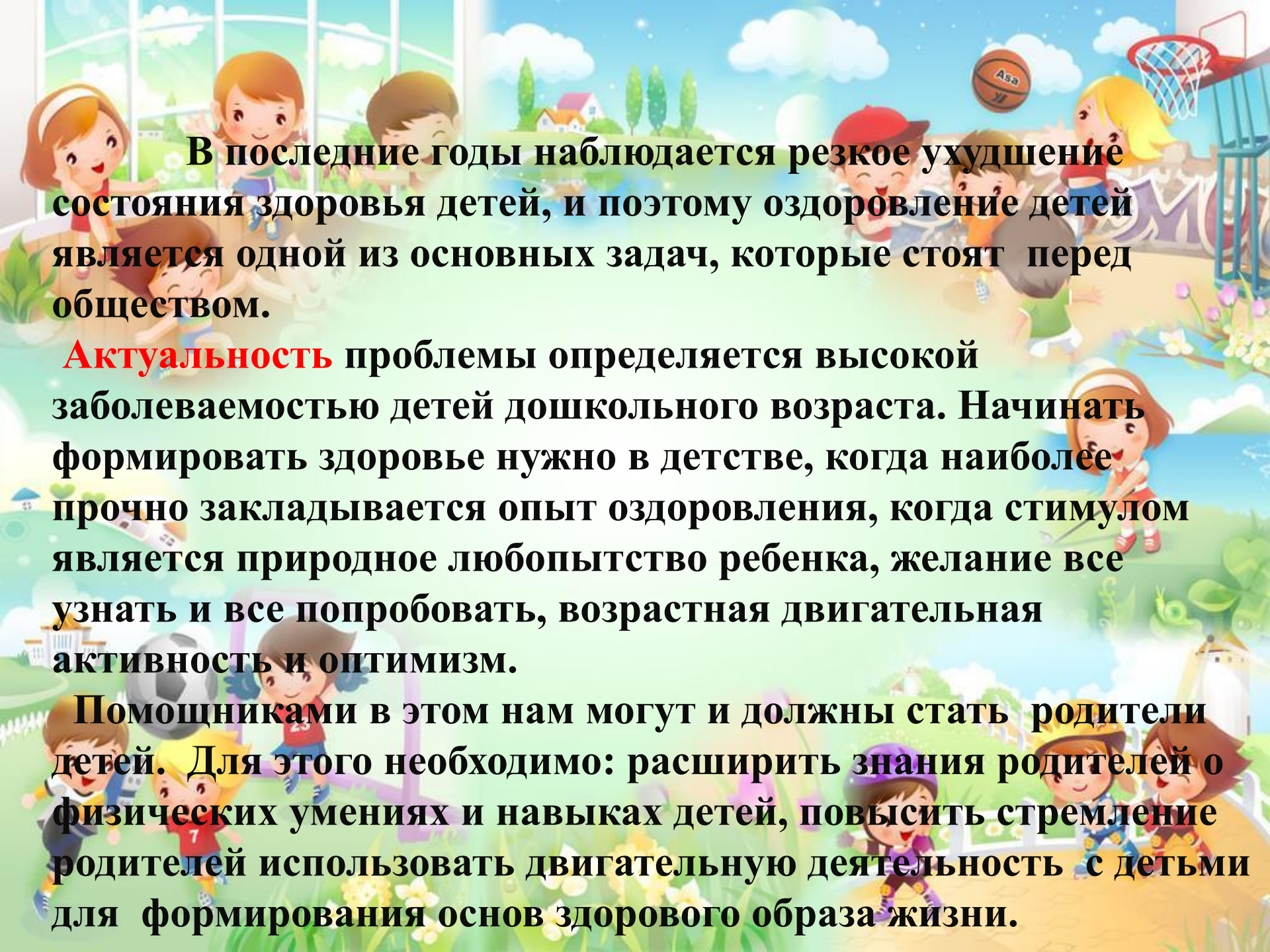


Общество с ограниченной ответственностью  
«Семь гномов»

Оздоровительный проект:  
«В здоровом теле – здоровый дух»

Подготовила воспитатель:  
Аскерханова Марьям Гусеченовна

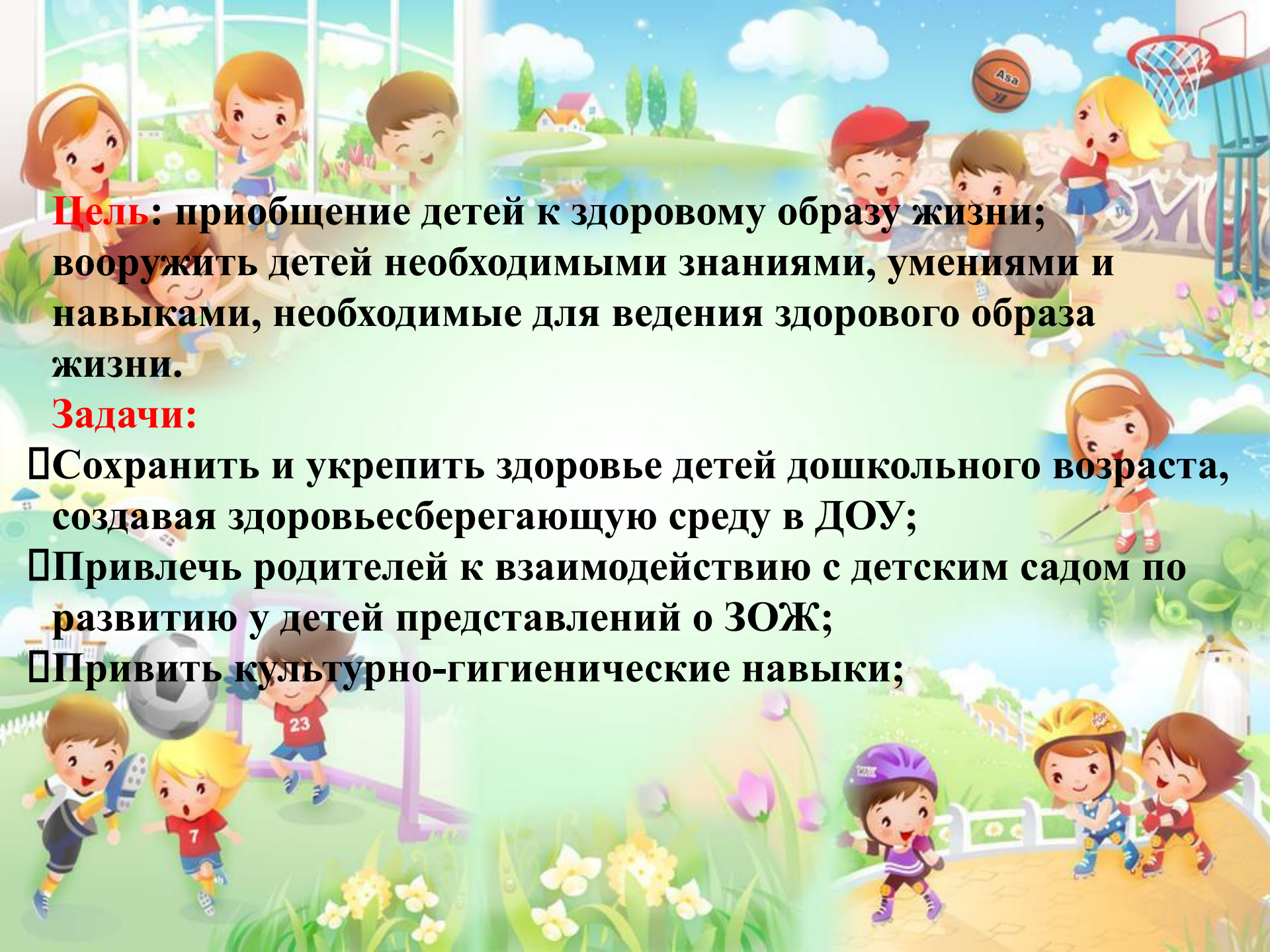


**В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом.**

**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 ДООУ;
- 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**



An illustration of four children (three girls and one boy) standing on a wooden ledge in front of a large window. They are looking out at a bright, sunny landscape with green hills, a winding path, a small house, and a pond with a boat. The scene is framed by a decorative border with flowers and a house.

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





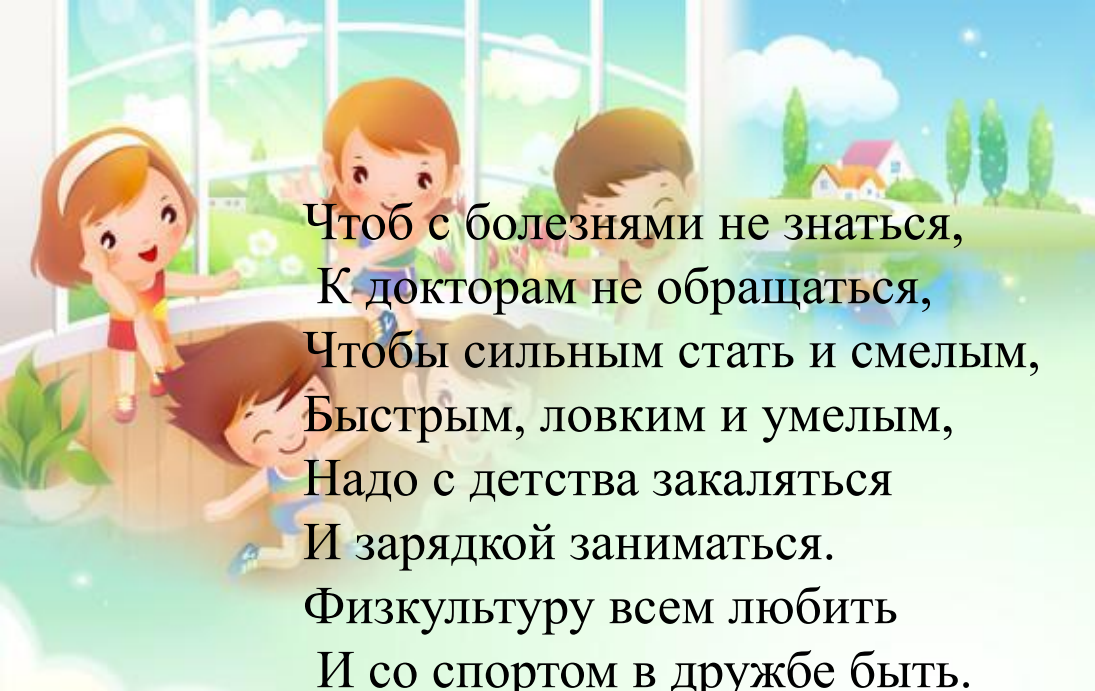




Свежий воздух малышам нужен и полезен,  
Группой всей идем гулять - и никаких  
болезней!







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



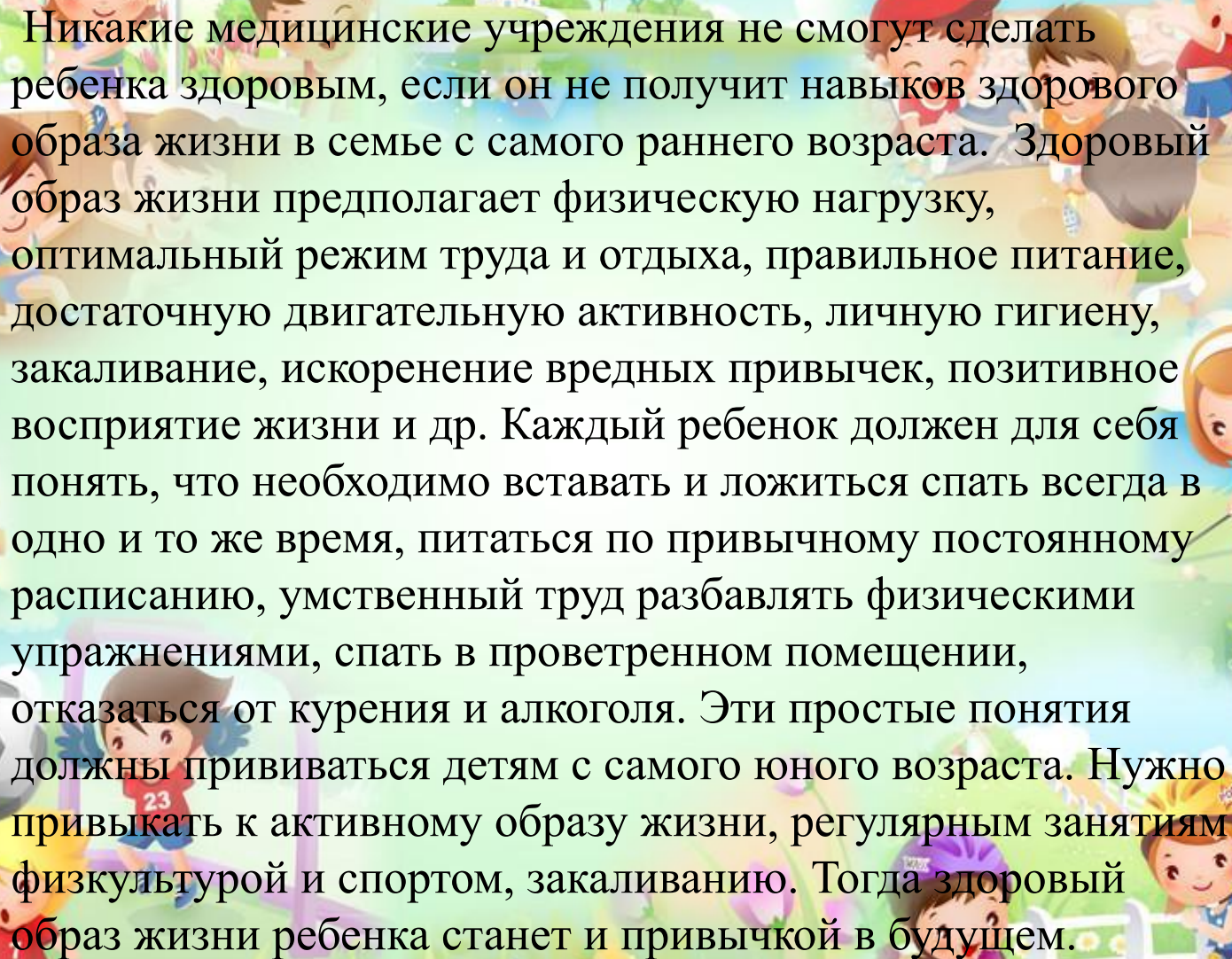




## Экскурсия в кабинет медсестры







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!**