

Презентация «Если хочешь быть здоровым закаляйся...»



Тип проекта – творческий

По количеству участников: фронтальный

По направленности: познавательно-исследовательский

По контингенту участников: смешанный (дети, родители,

воспитатели: Андрущенко А.И. Непогода Т.Г.)

Цели:

- 1.Расширять представления дошкольников о здоровье, здоровом образе жизни.
- 2.Совершенствовать культурно – гигиенические навыки.
- 3.Приучать детей следить за своим внешним видом.

План работы над проектом:

- Чтение книг:
 - К. Чуковский «Доктор Айболит»
 - К. Чуковский « Мойдодыр»
 - А Барто «Девочка чумазая»
 - К. Чуковский « Федорино горе»
 - Ю Тувим «Овощи»
 - Е. Пермяк «Про нос и язык»
 - К. Кузнецов «Замарашка»



Факторы, влияющие на здоровье человека

- на 10 % от уровня развития медицины
- на 20 % от наследственных характеристик
- на 20 % от состояния экологии
- на 50 % от образа жизни (поведения) человека



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Систематические занятия физической культурой
- рациональное питание
- отсутствие вредных привычек
- профилактика заболеваний
- соблюдение режима дня
- ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей



АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЮ

- **З -----У-----Х ----- Б**
- **Знаю ----- умею ----- хочу**
----- буду



**Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.**



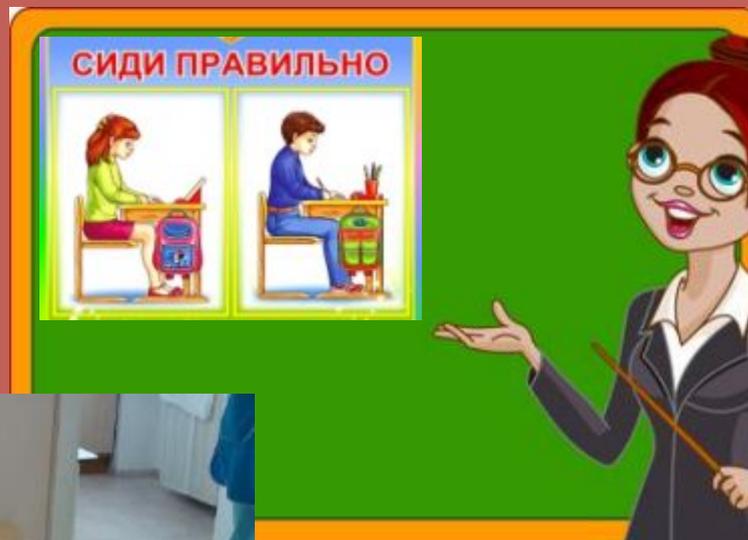
**Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.**



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



Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!
Ты осанку береги —
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока —
Кальций нужен нам всегда.



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



Очень любим свой бассейн,
Плывать обожаем все.
Приходите, всех зовем—
Дружно вместе поплывем.



**Чтоб всегда здоровыми быть,
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать.
Свежим воздухом дышать.**



**Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!**



Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!





По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.



**Зубы — как цветы на грядке
Помни! И без лишних слов
Содержи их все в порядке -
Садовод своих зубов!**



**Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.**



Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт.



Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.



Если хочешь быть здоровым,
Ешь чеснок и лук.
В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недугов.

