

# Проект. «Балтийские звёздочки науки»»



**Подготовила: Малкина Н.А.  
Воспитатель МАДОУ «Детский  
сад № 11**

**Центр развития ребёнка»**

**Подготовительная  
группа № 7**

**г.Гусев 2017 год**

## Оглавление

1. Введение (обоснование выбора темы, постановка цели, задач исследования)
2. Описание методики работы
3. Полученные результаты
4. Анализ результатов и выводы
5. Приложения

### Введение

- ▶ Здоровье человека - это когда ты полностью здоров, не болеешь, у тебя хорошее настроение, хочется сделать много интересного и полезного.
- ▶ Всё, чему нас учат родители и воспитатели нам нужно использовать в жизни, тогда мы будем здоровы и счастливы.
- ▶ Если все будут стараться соблюдать здоровый образ жизни, то у нас всегда будет хорошее здоровье и настроение, и мы много сделаем хороших дел в будущем, когда подрастём.
- ▶ **Цель:** Соблюдать здоровый образ жизни.
- ▶ **Задачи:**
  - ▶ Заниматься спортом, узнать как можно больше интересной информации о здоровом образе жизни.
  - ▶ Учиться беречь свое здоровье, заботиться о нем.
  - ▶ Быть внимательным, добрым и трудолюбивым, радоваться успехам и достижениям своих друзей.

## Описание методики работы:

Для того, чтобы быть здоровым, я занимаюсь спортом - хожу в секцию фигурного катания в нашем городе в физкультурно-оздоровительный комплекс имени Е.М. Попова. Занимаюсь там 3 раза в неделю.

Очень нравится заниматься на физкультурных занятиях в детском саду. Часто участвую в соревнованиях в детском саду и в городе - в ежегодном муниципальном спортивном фестивале для детей дошкольного возраста.

Для сохранения и укрепления своего здоровья в детском саду занимаемся утренней гимнастикой, выполняем гимнастику после сна, гимнастику для глаз, она еще называется офтальмотренаж, дыхательную и звуковую гимнастику, логоритмические упражнения, делаем точечный массаж, самомассаж, массаж с помощью сухого обтирания, пальчиковую гимнастику, ходим по дорожкам здоровья, играем в подвижные и спортивные игры, занимаемся на занятиях по физкультуре и еще у нас есть занятия по валеологии.

В детском саду воспитатели учат нас беречь здоровье. Мы вместе смотрим мультфильмы, видеофильмы о пользе здоровья на DVD-дисках, презентации по охране здоровья, слушаем рассказы писателей, играем в дидактические игры по охране здоровья, учимся закаливанию: летом на участке загораем, принимаем воздушные и солнечные ванны, купаемся в выносном бассейне, обливаемся водой. Каждый день в конце прогулки мы бежим вокруг здания детского сада, а потом идем на обед. Еще 1 в неделю мы всей группой с воспитателем ходим на физкультурное занятие в ФОК. Мне там очень нравится заниматься. Зимой мы тоже закаляемся: моем руки даже выше локтя холодной водой. На прогулке катаемся на санках с горки, играем в снежки, в зимние спортивные игры, лепим из снега.

Вместе с воспитателем Малкиной Натальей Александровной, нашими родителями и детьми моей группы я участвовала в проекте «Детская энциклопедия здоровья».

На прогулке мы всегда трудимся - убираем свой участок от мусора или осенних листьев, пропалываем свою грядку или цветник, это тоже укрепляет мое здоровье.

### **Полученные результаты:**

Сейчас я много знаю о своем теле, о том, как нужно беречь свое здоровье – нужно постоянно заниматься закаливанием, спортом, принимать здоровую пищу.

### **Выводы:**

В будущем я хочу всегда быть здоровой, узнавать о том, как сберечь здоровье еще больше, хочу достигнуть успехов в фигурном катании и стать знаменитой фигуристкой.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Тренировка в секции фигурного катания в физкультурно-оздоровительном комплексе имени Е.М. Попова



Муниципальный спортивный фестиваль среди детей дошкольного возраста





**Гимнастика на свежем воздухе.**

**Принимаем воздушные ванны, закаливаемся**





Занимаемся спортивным бегом вокруг детского сада.

День туриста.





**Спортивные игры на свежем воздухе.**



**Хождение по дорожкам здоровья.**





**Трудимся на участке - наводим порядок.**

**Ухаживаем за цветами.**







**Будьте здоровы!!!**

