

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!!!

