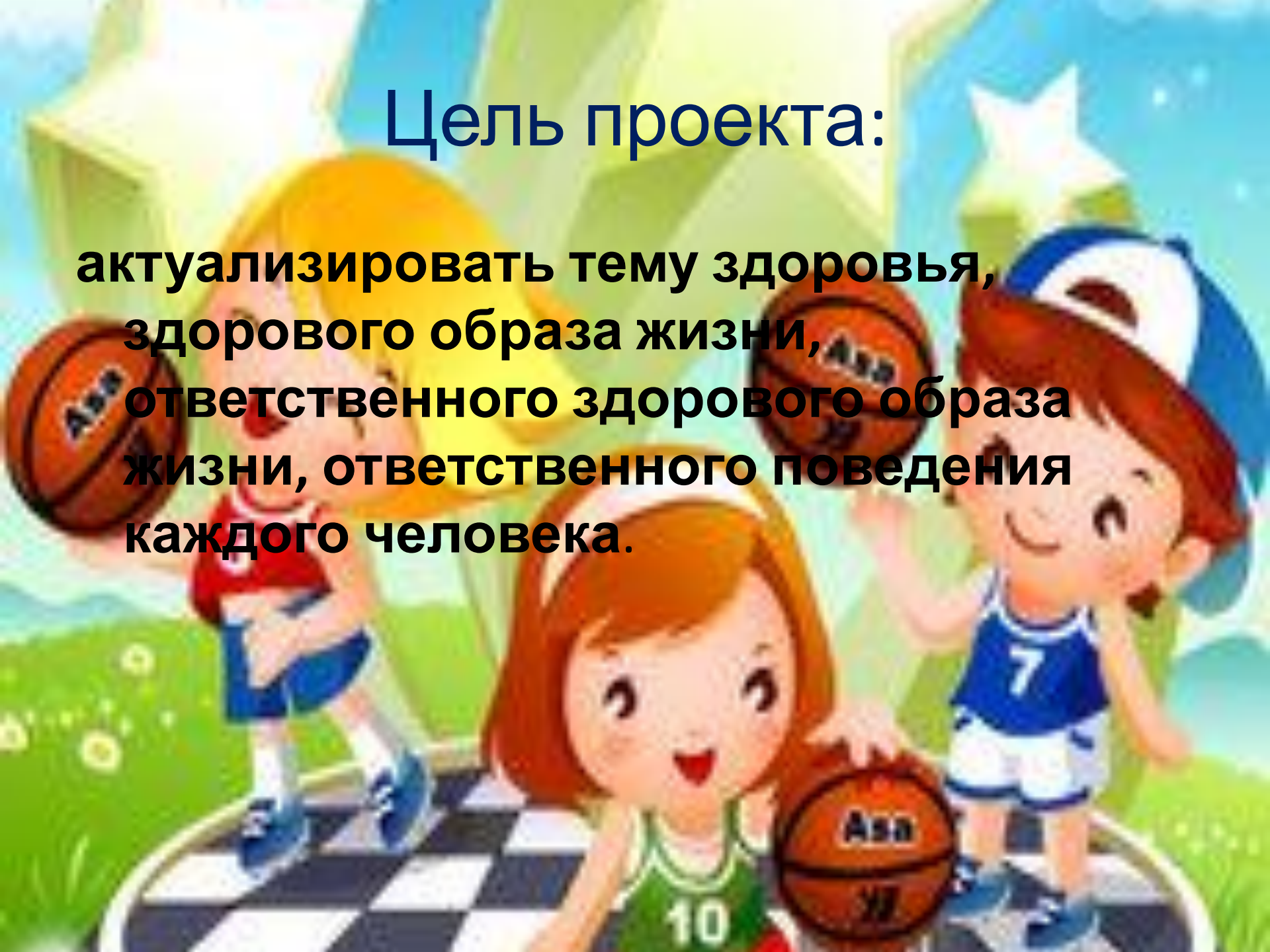


« Я выбираю здоровье»


Детский сад №159
«Журавушка»
Группа «Солнышко»

Цель проекта:

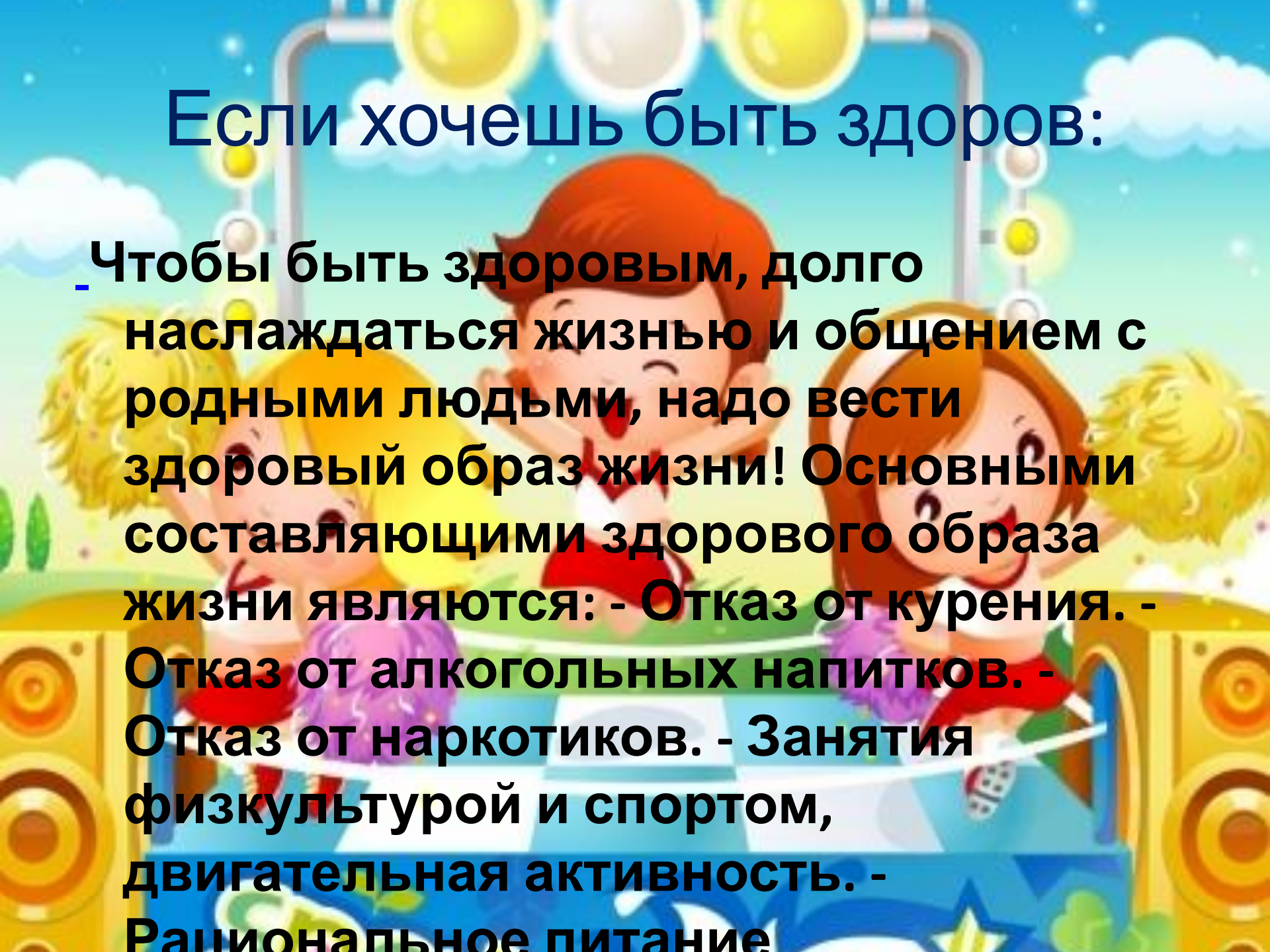
**актуализировать тему здоровья,
здорового образа жизни,
ответственного здорового образа
жизни, ответственного поведения
каждого человека.**



Задачи проекта:

A colorful illustration of four children playing basketball on an outdoor court. A boy in a red cap and red shirt is on the left, smiling. A girl with blonde hair in a red shirt and blue shorts is jumping towards a basketball hoop on the right. A boy in an orange shirt is in the center, and another child is partially visible in the foreground. A basketball with the word 'Asa' is in the air. The background shows a blue sky with clouds and a fence.

-воспитать активную жизненную позицию и ответственное отношения к здоровью; -мотивировать родителей избегать вредных привычек; -повысить интерес к занятиям спортом и посещению спортивных секций ; секций; -подчеркнуть важность



Если хочешь быть здоров:

Чтобы быть здоровым, долго наслаждаться жизнью и общением с родными людьми, надо вести здоровый образ жизни! Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения. -**
- Отказ от алкогольных напитков. -**
- Отказ от наркотиков. -**
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность. -**
- Рациональное питание**

Если хочешь быть здоров:

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



Если хочешь быть здоров:



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- создание системы двигательной активности в течение дня;
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительный бег (ежедневно);
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов)
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях)
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц)



Будьте здоровы !