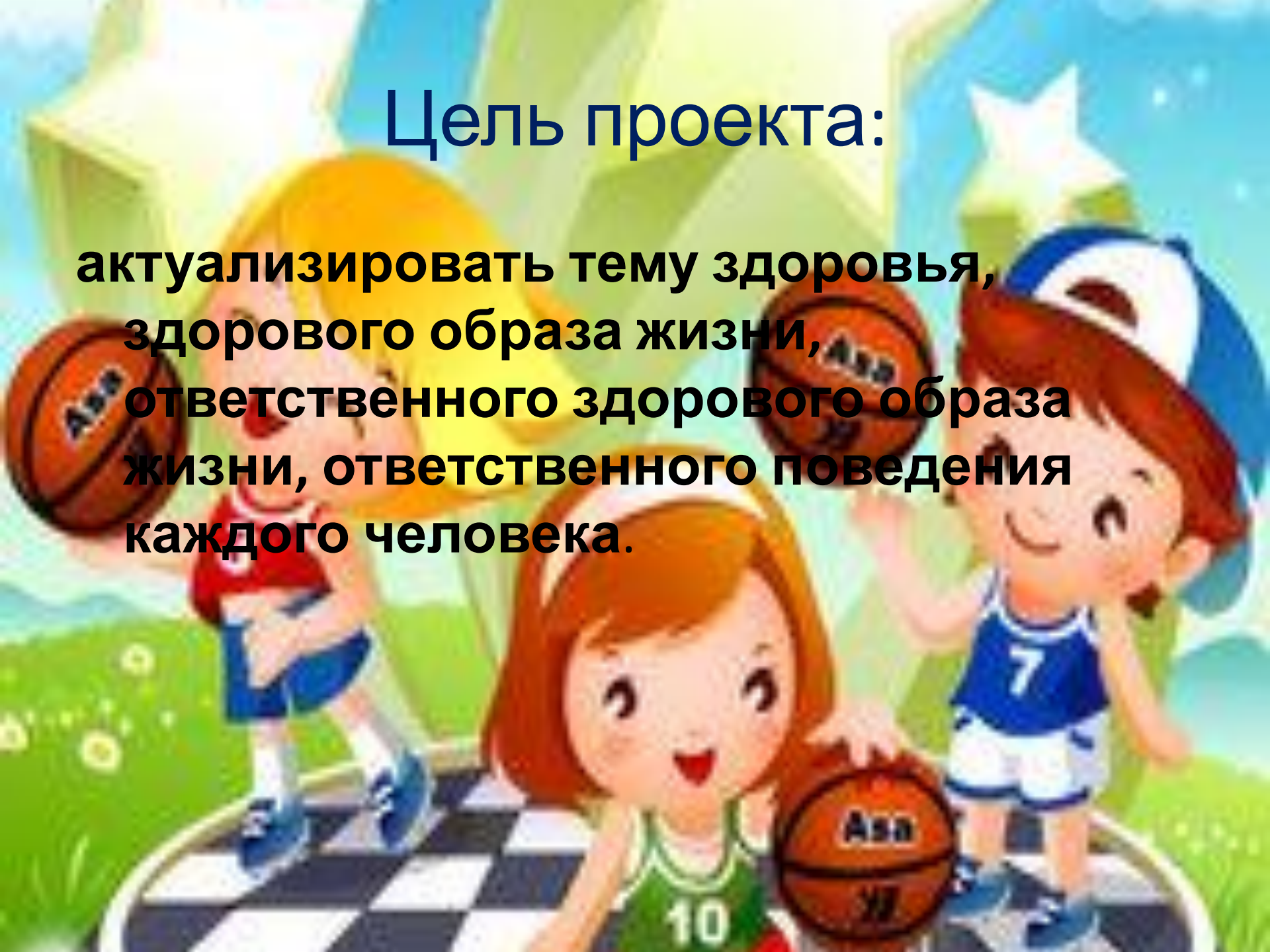


« Я выбираю здоровье»

Детский сад №159
«Журавушка»
Группа «Солнышко»

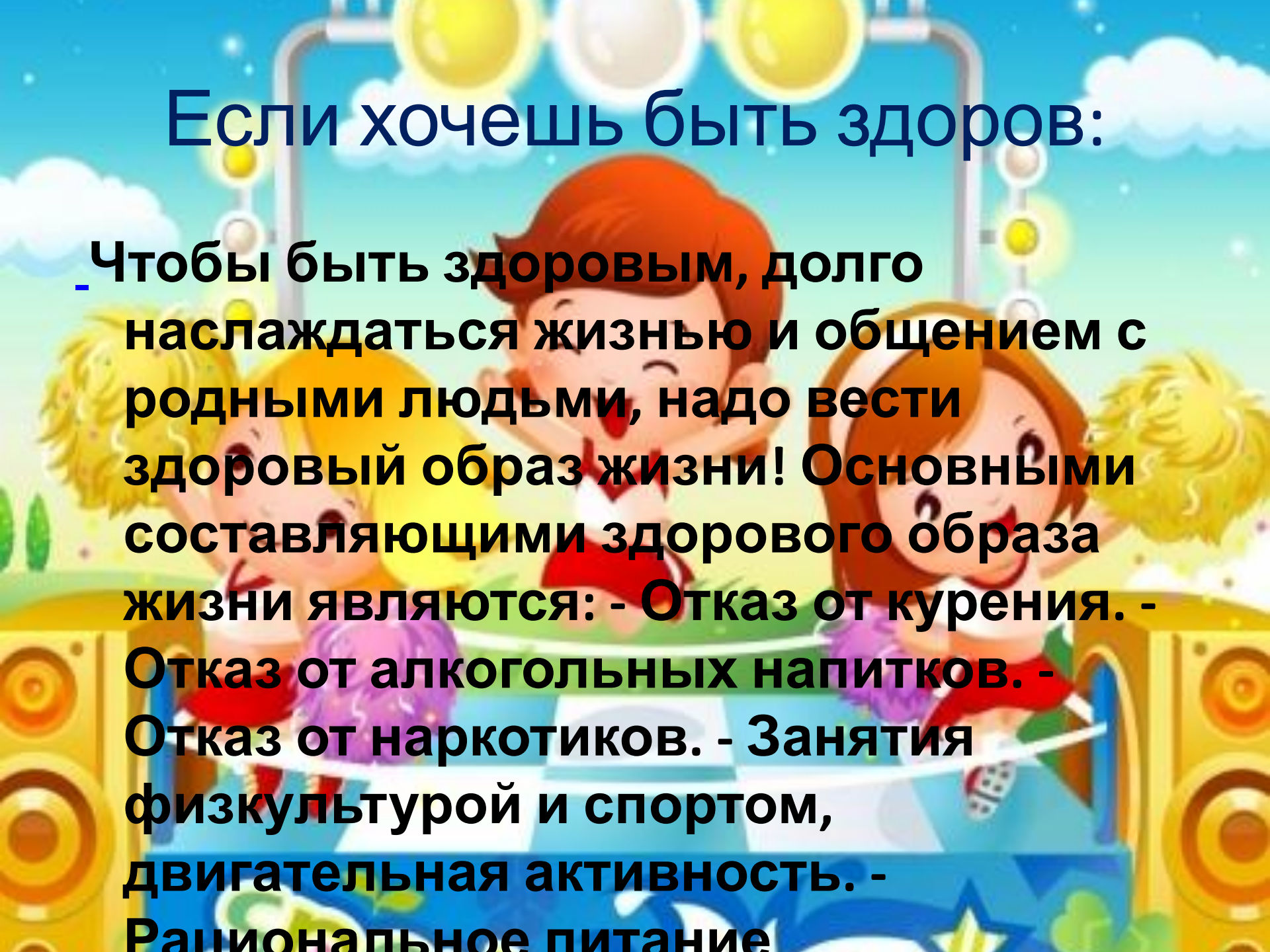
Цель проекта:

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



Задачи проекта:

- 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 !