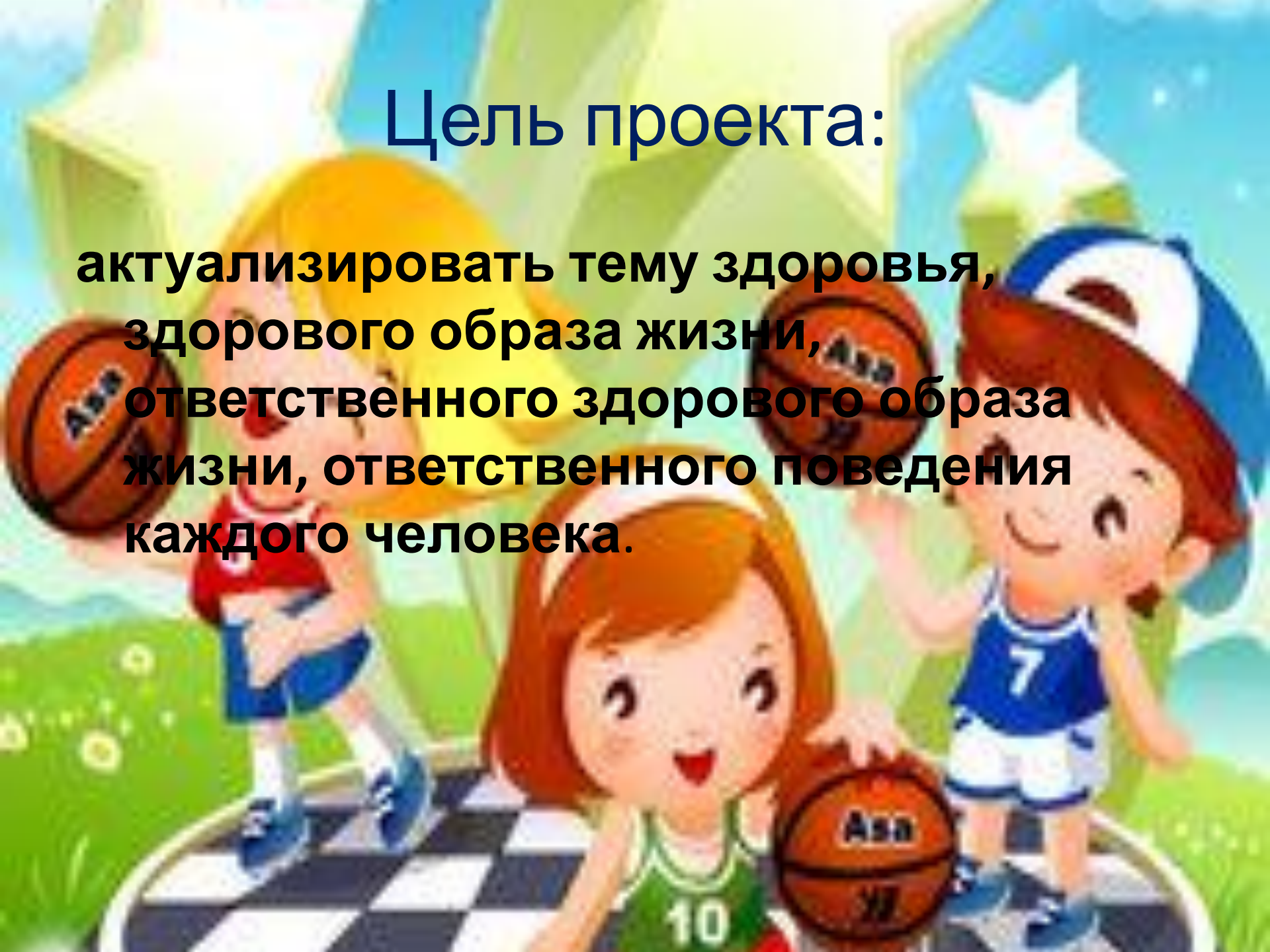


# « Я выбираю здоровье»

Детский сад №159  
«Журавушка»  
Группа «Солнышко»


# Цель проекта:

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

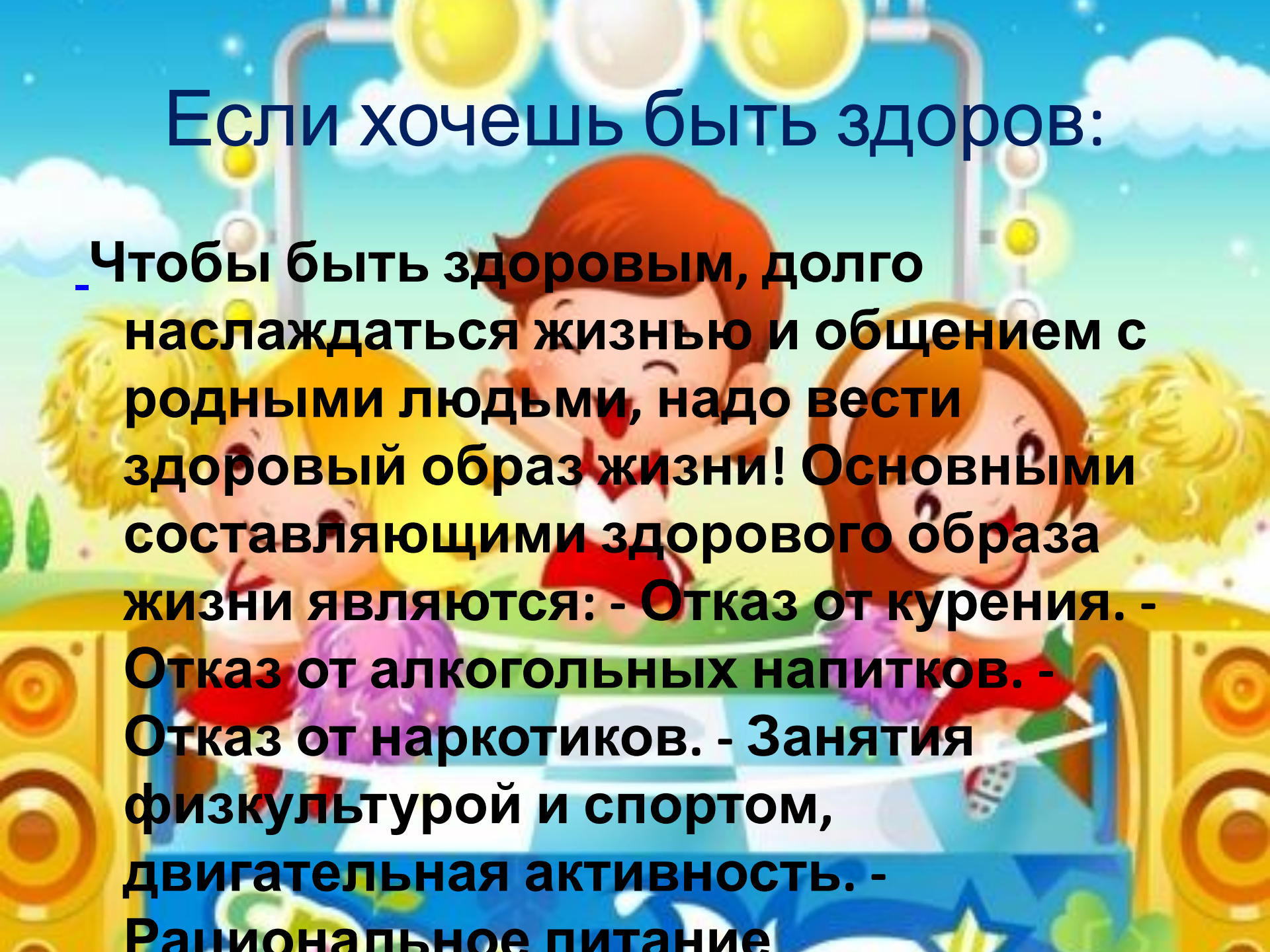




# Задачи проекта:

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' and a logo is in the air. The background shows a blue sky with clouds and stars, and a fence. In the bottom right corner, there are purple flowers.

**-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 !**