



Проект: «Будь здоров!»



**Подготовила: Гададова
Мадина Фикретовна**



Проект реализовывался с детьми
старшей группы «Туюсок»





«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость.





Цель проекта: Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формировать представление у дошкольников о здоровом образе жизни.





Задачи проекта:

- подвести цикл мероприятий по теме;
- рассказать детям о витаминах и полезных продуктах;
- развивать у детей желание заниматься спортом;
- ознакомить детей с литературными и художественными произведениями по тематике;
- просмотр мультфильмов, видеороликов по теме;
- заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье;
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;
- провести заключительное мероприятие;



Беседа: «Здоровый образ жизни!»

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





Начинаем по порядку, утром делаем зарядку.

Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.





Гимнастика после сна

Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья





Самомассаж «Профилактика плоскостопия»





Дыхательная гимнастика

Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани

Улучшает дренажную функцию бронхов; -
восстанавливает нарушенное носовое дыхание





Закаливание: «Умывание прохладной водой»





Хозяйственно-бытовой труд «Чистая группа – залог здоровья».





Чтение художественной литературы

К. Чуковский «Айболит», «Федорино горе», «Мойдодыр»



Просмотр мультфильмов по теме проекта





Дидактические игры:

**«Что нам нужно для здоровья»
(с мячом).**



«Полезные и вредные продукты»





С/Р игра «Больница»





Лепка «Витаминная корзина».





Рисование «Я-спортсмен!»





Совместная деятельность по экспериментированию «Как очистить воду?»





Подвижные игры





Онлайн марафон: задание № 1

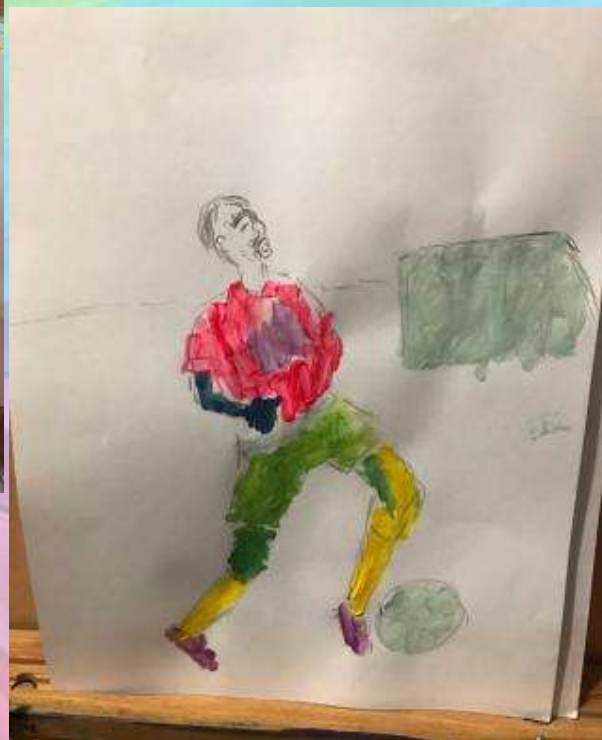
«Игра моего детства»





Онлайн марафон: задание № 2

«ЗОЖ и моя семья»





Онлайн марафон: задание № 3

«Рецепт здорового питания»





Итоговое спортивно – развлекательное мероприятие: «Мы здоровье сбережём»





Итоговое спортивно – развлекательное мероприятие: «Мы здоровье сбережём»





Спасибо
за внимание!

Будьте здоровы!

