

*ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 159 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА*

Проект

**«Здоровые дети- здоровая семья»
с использованием
здоровьесберегающих технологий**



Санкт-Петербург
2020-2021 г



Составитель :
воспитатель - Нарикова Е.А

Цель проекта:

**формировать начальные представления о здоровом образе жизни,
расширять знания о сохранении здоровья.**

Актуальность:

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения и др.

Приобщение здоровьесберегающему и здоровьесохраняющему осознанному поведению детей с дошкольного возраста является актуальной проблемой дошкольного воспитания.



● 1 этап: Мотивационно-диагностический

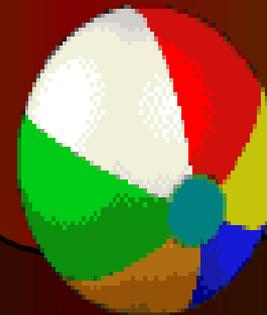
- Сентябрь 2020 год

● 2 этап: Организационный

- Октябрь 2020 год

● 3 этап- Практический

- 2020-2021 учебный год



Формы работы:

- Непрерывная образовательная деятельность.
- Совместная деятельность с детьми
- Режимные моменты
- Воспитание культурно-гигиенических навыков
- Работа с родителями

Непрерывная образовательная деятельность



Совместная деятельность с детьми



● Режимные моменты



*Я- спортсмен, легкоатлет,
Мне исполнилось 6 лет,
Бегаю и прыгаю,
Тренажёры двигаю...*



Работа с родителями



Работа с родителями

изготовление стенгазеты

Правила здорового образа жизни

Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.

В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.



Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.



ГЛДОУ № 139
Санкт-Петербург
Нарикова
Елена Анатольевна

Мы- за здоровый образ жизни!



«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого!»

В.В. Путин



Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрым быть, веселым быть,
Руки всегда с мылом мыть,
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу,
Береги ты с детства уши,
Ци не лезь ты, друг мой, в дуки,
Будешь спортом заниматься,
Тебе нечего бояться,
И зевать ты не будешь,
Если про зарядку не забудешь.

«Мы выбираем – здоровый образ жизни!»

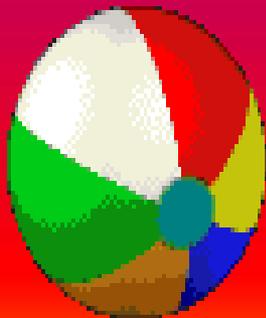
«Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» Гораций



Придерживайтесь принципов здорового образа жизни, в этом главный секрет долголетия, а лучшим советчиком станет Ваш организм.

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно,
Становитесь на зарядку,
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на тарелке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закалиться,
Контрастным душем
общившись,
Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!





Здоровье -

ЭТО ЗДОРОВО!

