



# Проект – презентация «Здоровый образ жизни – это здорово!»

Подготовила  
Прохорова М.В.  
Группа «Кораблик»



# Актуальность проекта:

Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя укрепить лекарствами или купить в аптеке. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Анализ исследований отечественных и зарубежных ученых показал, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Детские шалости и другие опасные жизненные непредсказуемые ситуации приводят иногда к необратимым последствиям. Именно поэтому в центре работы по формированию здорового образа жизни должна стоять семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть активного времени. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психологического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Интенсивная работа в этот период и придет к положительному результату.

Обращение родителей за консультациями по проблеме формирования здорового образа жизни и большое количество часто болеющих детей в группе явились самыми острыми проблемами, на основе этого и был создан проект, который позволит комплексно решить образовательно-воспитательные задачи в области здоровье сбережение дошкольника.

# Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие сенсорных и моторных функций;
- развитие силовых качеств и выносливости, правильного дыхания;
- коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств, освоение акробатических упражнений;
- развитие моторно-волевой сферы и игровой деятельности.



# Сенсорная дорожка «Морское дно, песчаный берег»

- Закаливание организма
- Восполнение нехватки тактильных ощущений
- Профилактика и коррекция плоскостопия
- Развитие чувства равновесия и координация движений
- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни
- Представление каждому ребенку возможности радостно и содержательно прожить период дошкольного детства



# Использования дорожки:

ходьба по дорожкам и коврикам –  
обычная, на носках, на пяточках,  
на внешней стороне стопы, на  
внутренней, прыжки, бег. При  
ходьбе на ножку ребенка  
действуют разные раздражители  
– мягкие и жесткие, давая  
различные ощущения стопе.



# Упражнения:

Ходьба по – медвежьи – на руках и ногах и высоким подниманием таза.

Ласточка – стойка на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

Солдатик – шаги на мешочки и на ножки.

Незнайка – подъем на носках с одновременным подъемом плеч.





Чтоб здоровыми  
быть сполна -  
физкультура  
всем нужна



# «Гантели»

- Развитие мышц плечевого пояса
- Развитие ловкости, силы, выносливости
- Развитие физических качеств



# Рибристая доска «Морские рифы»

Использование для массажа стоп после дневного сна, для формирования правильной осанки при ходьбе по доске.



# Набивные мячики

- Метание в цель
- Ориентирование в пространстве



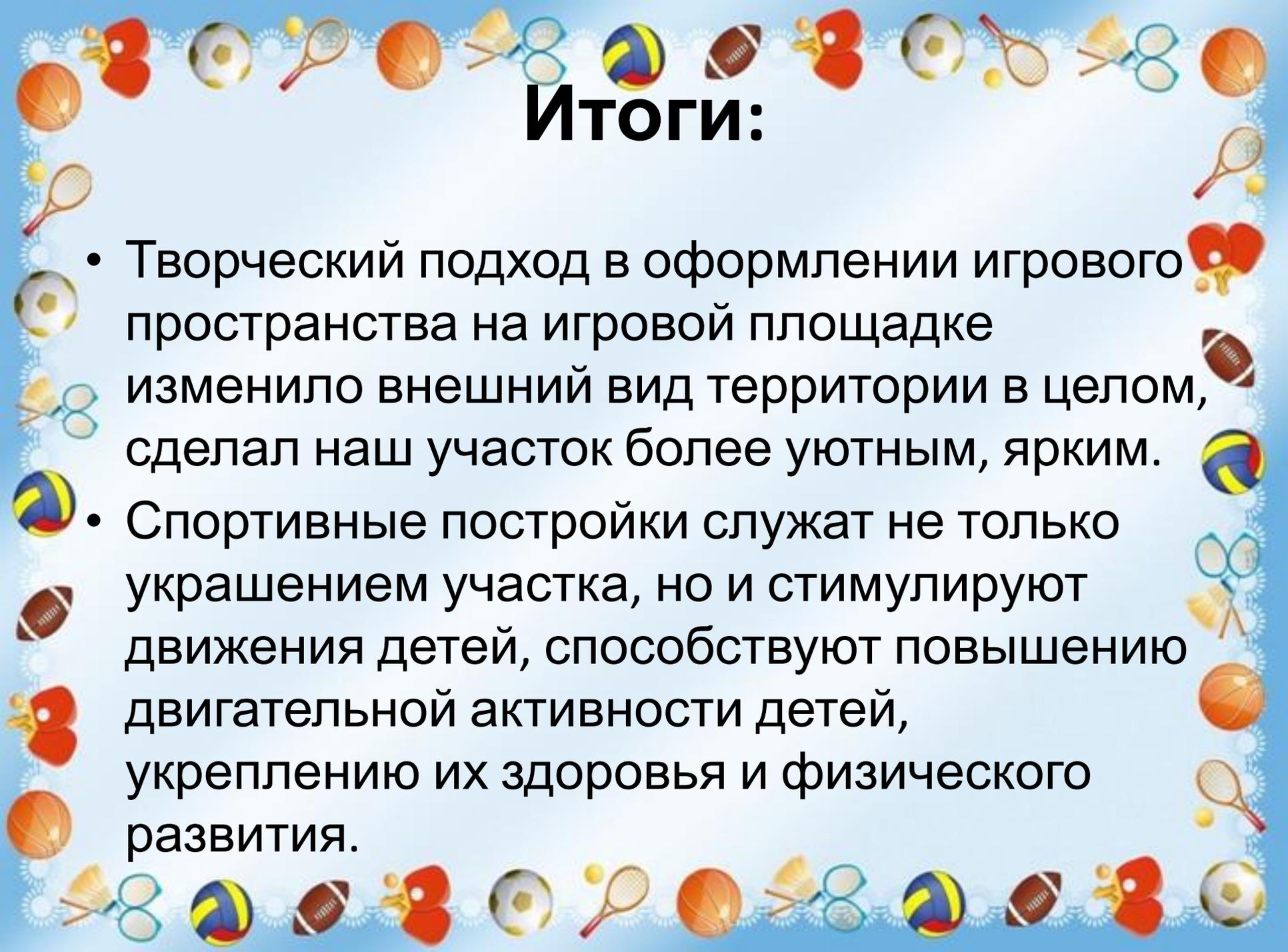


Система упражнений

# «Гусеница»

## Профилактика плоскостопия



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, soccer balls, basketballs, and American footballs, interspersed with small white starburst patterns on a light blue background.

# Итоги:

- Творческий подход в оформлении игрового пространства на игровой площадке изменило внешний вид территории в целом, сделал наш участок более уютным, ярким.
- Спортивные постройки служат не только украшением участка, но и стимулируют движения детей, способствуют повышению двигательной активности детей, укреплению их здоровья и физического развития.



Во время физкультуры происходило тесное сотрудничество и общение ребёнка со взрослыми. Воспитатели имели возможность уточнять, закреплять полученные детьми знания на занятиях, обучать тем или иным умениям в выполнении упражнений, объединять детей в небольшие группы, приучая действовать сообща, не мешая друг другу, воспитывать любовь ко всему, что их окружает.

Зарядка проходила не только с пользой для здоровья, но и весело!

***Огромное спасибо родителям, принявшим участие в создании спортивного оборудования.***



**Спасибо за внимание!**