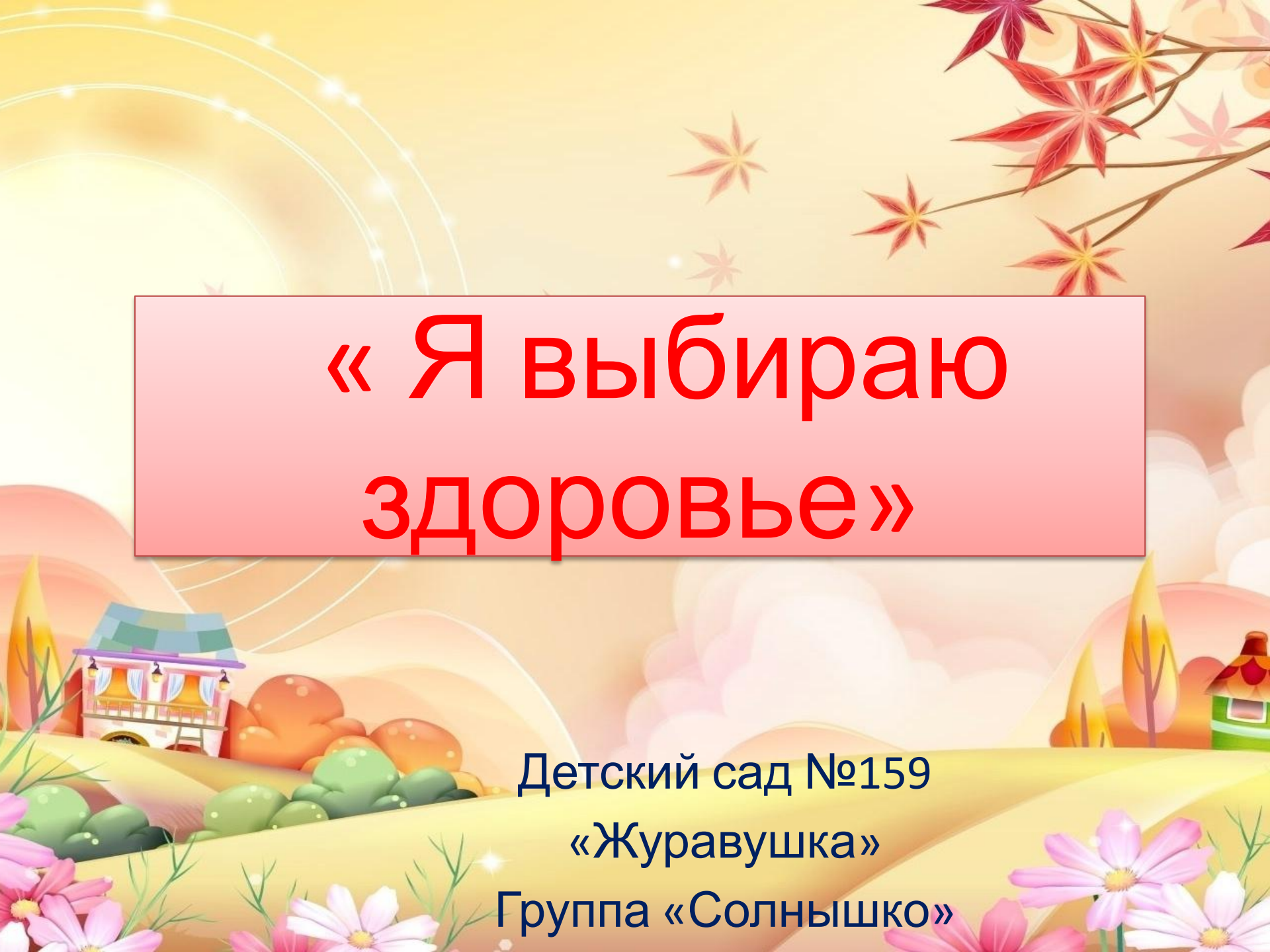


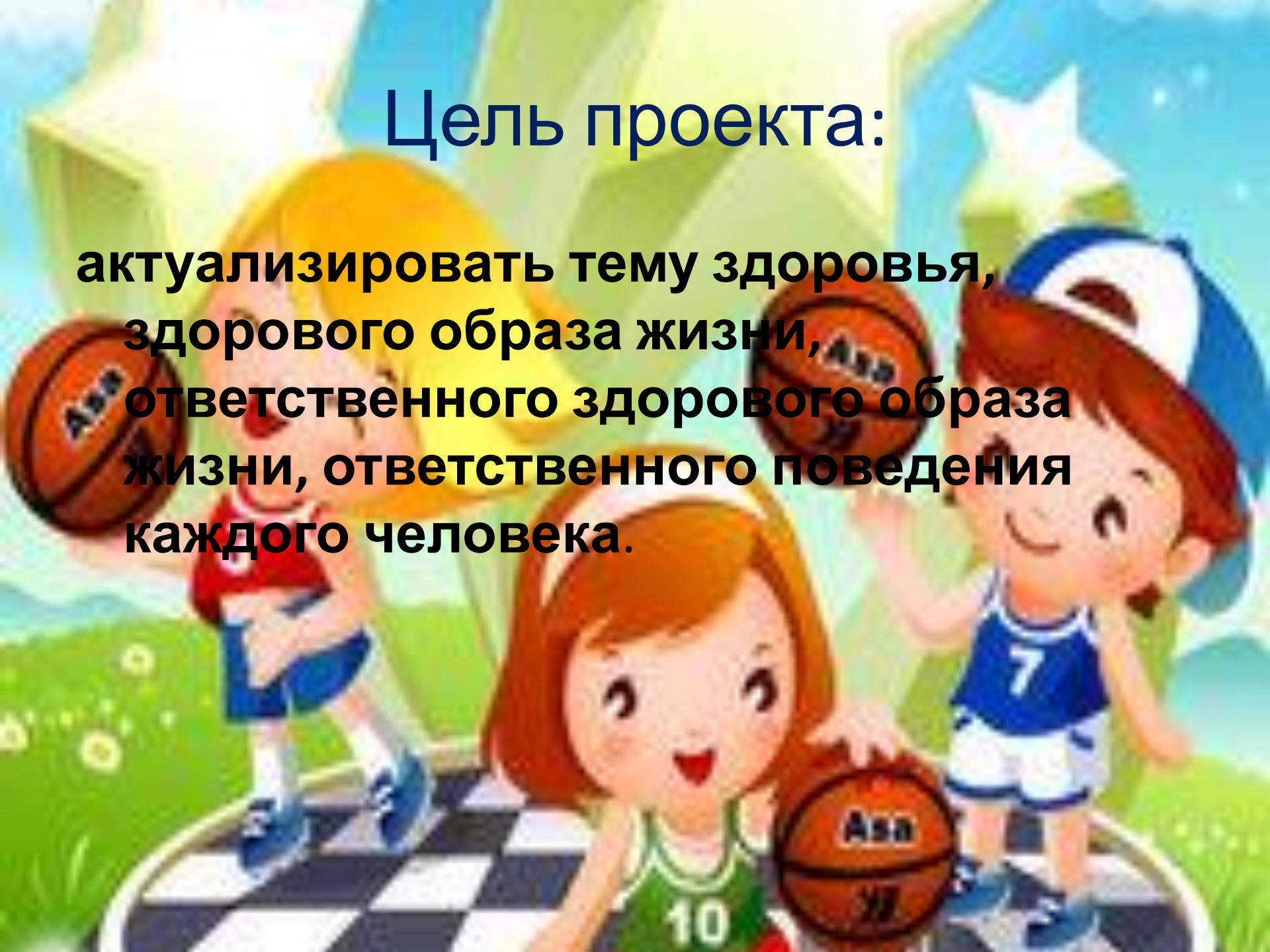


« Я выбираю здоровье»

Детский сад №159
«Журавушка»
Группа «Солнышко»

Цель проекта:

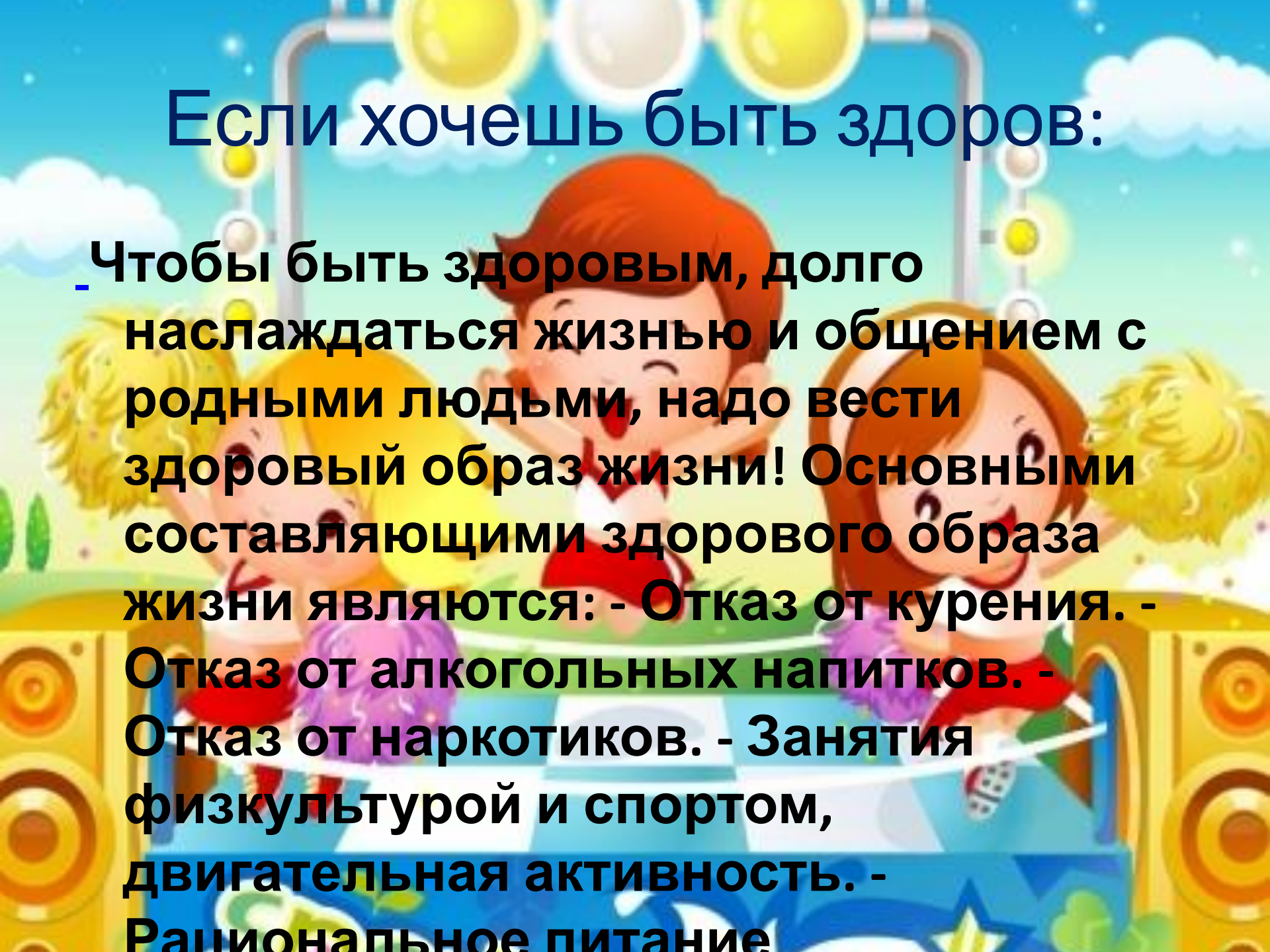
**актуализировать тему здоровья,
здорового образа жизни,
ответственного здорового образа
жизни, ответственного поведения
каждого человека.**



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

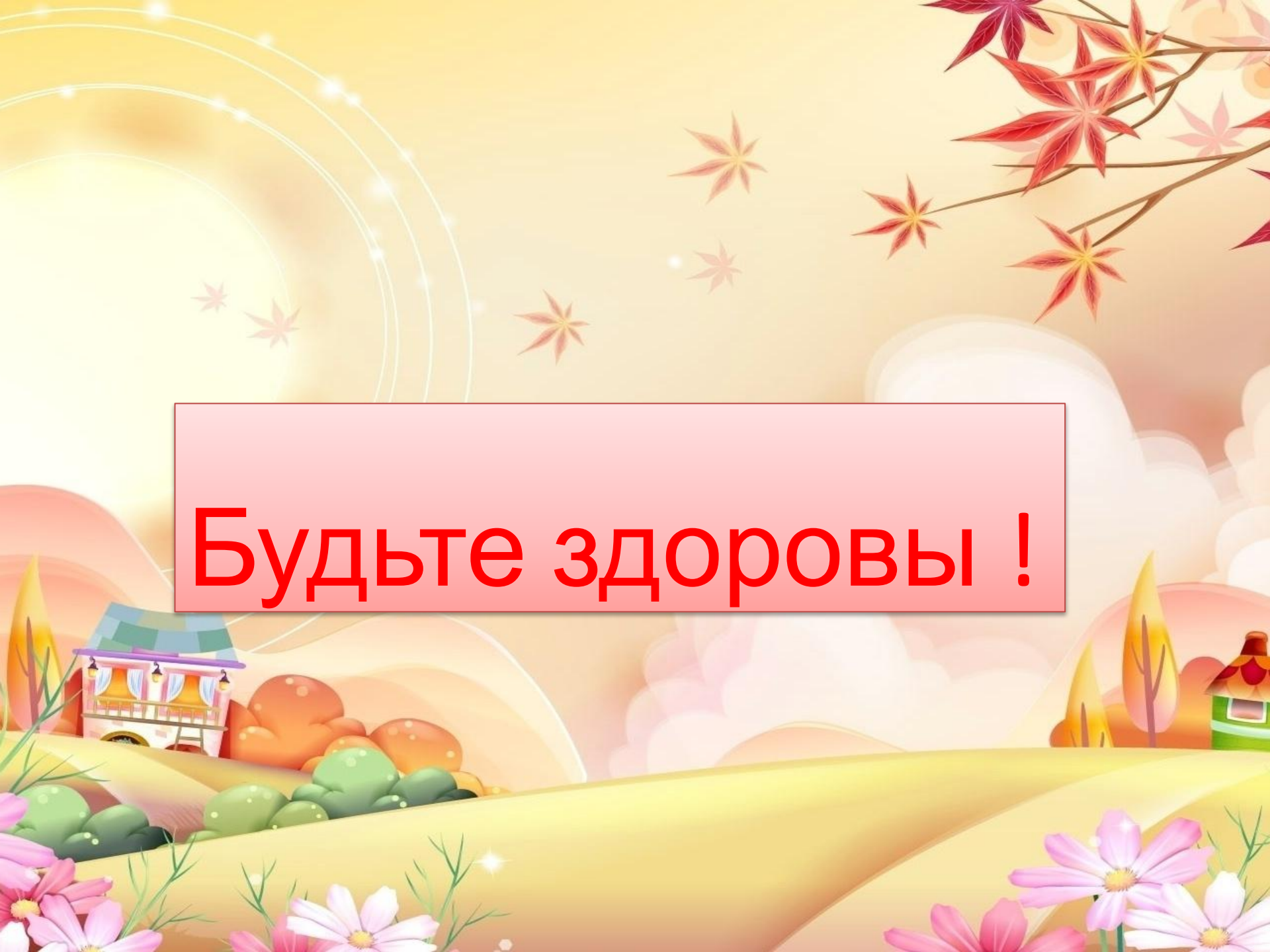


Если хочешь быть здоров:



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)

The background is a warm, golden-yellow landscape. In the upper left, a bright sun or moon is partially obscured by concentric white arcs with small white dots, resembling a rainbow or a magical light effect. Red maple leaves are falling from the top right corner. The lower part of the image shows rolling hills in shades of yellow and orange. On the left, there is a small, colorful house with a blue roof and yellow walls. On the right, there is a small green house with a red roof. In the foreground, there are several pink and white flowers with yellow centers. The overall style is whimsical and cheerful.

Будьте здоровы !