

Проект «Будь
здоров, малыш!»
в группе раннего
развития

Воспитатель: Фарафонова М.М

Задачи:

- ▶ Формировать отношение детей к собственному здоровью.
- ▶ Начинать общее гигиеническое воспитание с 2-3-летнего возраста.
- ▶ Воспитание с раннего возраста здоровых привычек и навыков.

ЗОЖ

Здоровый образ жизни- это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- ▶ Оптимальный двигательный режим.
- ▶ Плодотворную трудовую деятельность.
- ▶ Хорошую гигиену.
- ▶ Правильное питание.
- ▶ Закаливание.

Оптимальный двигательный режим: ежедневная утренняя зарядка



Физкультурные занятия Подвижные игры.



Физкультурные занятия. Подвижные игры.



Физкультурные занятия. Подвижные игры.



Ежедневная прогулка.



Гигиена, закаливание, правильное питание.

▶ Дети учатся соблюдать гигиену с помощью взрослых.

▶ Закаливание (воздух, солнце и вода).

После тихого часа проводится гимнастика.

▶ Правильное питание (сбалансированное четырехразовое).

Соблюдение гигиены. Массажные дорожки (профилактика плоскостопия)



Нормальный сон. Во время сна тело работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.



Гимнастика пробуждения.



Правильное питание.



Здоровый образ жизни - это

не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут- развивать у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Все, чем родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни.

Спасибо за
внимание !

