|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ«ПОДСОСНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Проект «Наше здоровье в наших руках» Информационно – практико – ориентированный Старшая группа На 2021-2022 учебный годБез названия.jpgРуководитель проекта: воспитательПугачева Алёна Николаевна  **с. Редкая Дубрава****Актуальность проекта:*****«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!»*** — так гласит народная мудрость.К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. В последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью.очень важно формировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.Для реализации данного направления был разработан проект “ Будь здоров! ” для работы с детьми старшего возраста.**Паспорт проекта:****Тип проекта:** информационно- практико- ориентированный, групповой.**Продолжительность:** долгосрочный.**Участники проекта:** воспитанники группы, воспитатель, родители.**Срок реализации:** Учебный год 2021-2022.**Участники проекта:** Дети 5-6 лет, родители, воспитатели. **Цель проекта:**Сформировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья.**Задачи проекта:**1. Проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.
2. Подобрать методический материал, методы и приемы по здоровому образу жизни.
3. Воспитывать интерес к разным видам спорта спортом.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Методы и формы работы:**-физкультурные занятия-самостоятельная деятельность детей-подвижные игры-утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)-двигательно -оздоровительные физминутки-физические упражнения после дневного сна-физкультурные прогулки-физкультурные досуги-спортивные праздники.**Предполагаемый результат:*** Появление интереса детей к здоровому образу жизни

-Появление у ребят устойчивого желания к сохранению и укреплению своего здоровья, активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.**Ресурсы:**Материально – технические: спортивный инвентарьИнформационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.**Этапы проекта:**1. Подготовительный.1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.
2. Подбор методической литературы, художественной литературы, музыкального материала, дидактических игр, иллюстрированного материала по данному вопросу. Оформление фотоальбома: ***«Как я отдыхаю»***.
3. Привлечение внимания родителей к проблеме здорового образа жизни в семье.

II. Основной.1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.
2. Организация работы с родителями.

III. Заключительный.1. Создание книги ***«Наше здоровье в наших руках»***, *(лэпбук)*
2. Проведение спортивно-интеллектуального досуга: ***«День здоровье»***

 **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:** I этап — подготовительный

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Цель | Сроки проведения | Выход документа |
| Анкетирование родителей. | Проанализировать направления дальнейшей работы группы по укреплению здоровья детей. | октябрь | Готовые анкеты. |
| Подбор методической литературы, бесед, загадок , стихов, пословиц, Песен, дидактических игр, иллюстраций. | Повысить уровень профессионального мастерства. | Сентябрь- октябрь | Картотеки пословиц, загадок и т.д. |
| Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья». | Расширять и обогащать знания детей о спорте, здоровье. | Ноябрь- апрель | Альбом «Виды спорта»; «Азбука здоровья». |
| Чтение и обсуждение произведений по теме. | Формировать у детей представление о здоровом образе жизни, о правильном питании посредством художественной литературы. | Сентябрь-май |  |
| Подбор подвижных игр в группе и на воздухе. | Давать детям выход запасам энергии ребенка. Развитие координации движений. Повысить положительный настрой. | Сентябрь- октябрь | Картотека подвижных игр |
| Подбор наглядного материала и консультаций для родителей. | Объединить стремление педагога и родителей к сотрудничеству на формирование знаний о ЗОЖ. | Сентябрь- май | Подборки материалов |

 II этап – Основной

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Цель | Сроки проведения | Выход документа |
| Беседа с детьми ***«Мое здоровье»***  | Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. | октябрь | Конспект беседы |
| Беседа ***«Зачем нужны витамины?»***  | Продолжать воспитывать потребность быть здоровым. | ноябрь | Конспект беседы |
| Игровая ситуация ***«Как защититься от микробов?»***  | Развивать умения и навыки безопасной жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни. | ноябрь | Конспект игровой ситуации. |
| Дидактическая игра ***«Полезные продукты»***  | Формирование знаний у детей о полезной и неполезной пище. | Декабрь. | Сделать дид.игру |
| Беседа ***«Зачем людям спорт?»***  | Формирование представления о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни. | январь | Конспект беседы |
| Составление детьми описательных рассказов ***«Мой любимый вид спорта»*** | Учить детей составлять рассказы по картинкам. | февраль | Сюжетные картинки. |
| Подвижные игры. | Разучивать с детьми различные подвижные игры. | Сентябрь-май | Картотека подвижных игр |
| Загадки про спорт и здоровый образ жизни  | Учить детей отгадывать загадки. | Сентябрь-май | Картотеки загадок. |
| Чтение и заучивание пословиц и поговорок о спорте и здоровом образе жизни  | Заучить некоторые пословицы и поговорки с детьми. | Сентябрь-май | Картотеки пословиц и поговорок. |
| Чтение произведений А. Барто ***«Зарядка»***, ***«Физкультура всем нужна»***; А. Кутафин ***«Вовкина победа»*** и др. | Учить детей внимательно слушать произведения. Отвечать на вопросы. | Ноябрь | Литературные произведения по ЗОЖ |
| Прослушивание песни А. Добронравова, Н. Пахмутовой ***«Трус не играет в хоккей»***. | Учить детей прослушивать музыкальное произведение. | март |  |
| Консультации для родителей  | Формировать основы здорового образа жизни у родителей. | Сентябрь-май. | Наглядные консультации. |

 III этап – заключительный

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятие | Цель | Сроки проведения | Выход документа |
| Тематическая выставка детских рисунков. | Пропаганда ЗОЖ. Создание среды творческого общения учащихся в рамках проведения выставки. | февраль | Оформление выставки. |
| Изготовление альбома ***«Здоровый образ жизни»*** | Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы. | Февраль -апрель | Альбом «Здоровый образ жизни». |
| Изготовление стенгазеты ***«Мы за здоровый образ жизни»*** | Развивать творческие способности и познавательный интерес; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью | Декабрь | Стенгазета «Мы за здоровый образ жизни. |
| Спортивный досуг совместно с родителями ***«День здоровье»*** | Повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. | апрель | Сценарий спортивного досуга. |

 Приложение №1. Анкета для родителейУважаемые родители!1. Что вы подразумеваете под ***«здоровым образом жизни»***? *(выберете один или несколько ответов)** Отличное здоровье
* Посещение фитнес клубов
* Отсутствие вредных привычек
* Профилактика заболеваний
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_свой ответ

2. Считаете ли вы свой образ жизни здоровым, почему?а) да\_\_\_,б) нет.в) не знаю3. Что мешает вам вести здоровый образ жизни?А) недостаток времени;Б) низкая зарплатаВ) недостаток знанийГ) другие причины \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д) ничего не мешает4. Закаляетесь ли вы или ваши члены семьи?**А)да:****Б)нет:**В)иногда.Г) никогда5. Проводите ли вы совместный семейный активный досуг *(турпоходы, прогулки, посещение парков, катание на велосипедах и т. д.)*А)да; Б) нет; В)иногда.Приложение №2Беседа ***«Мое здоровье»***Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.* Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

*(Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.)** Нужно ли соблюдать режим дня?
* Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?
* А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?
* Какие культурно-гигиенические
* А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?Какую воду нужно пить?Дома, вы, соблюдаете режим дня?Скажите, здоровье нужно человеку?Приложение №3.Беседа ***«Зачем нужны витамины?»***-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.- А вы, ребята, пробовали витамины?-А для чего нужны витамины?Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.- А в каких продуктах есть витамины?Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох *(для сердца)*. Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина *(от простуды)*. Витамин Д — солнце, рыбий жир *(для косточек)*.Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?Приложение №4.Игровая ситуация ***«Как защититься от микробов?»***Ребята, а вы знаете, кто такие микробы? Представьте, в нашей группе поселился микроб. Что вы будете делать? *(ответы детей)*.Микробы они очень маленькие и живые. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла.Микроб — ужасно вредное животное, Коварное и главное щекотное. Такое вот животное и в живот залезет, и спокойно там живет. Залезет шалопай, где захочет. Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание.- Вы, ребята, моете руки перед едой? Ой, братец микроб хитер, если ты не помыл руки, ты станешь выглядеть через некоторое время больным и простужены. ***«Постой-ка, у тебя горячий лоб. Наверное, в тебе сидит микроб!»***Вместе с детьми можно рассмотреть ситуации защиты от микробов и сделать вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? *(есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды)*.Приложение №5.Дидактическая игра ***«Полезные продукты»*****Воспитатель:**- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: ***«Правильно, правильно, совершенно верно!»***. А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.
4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.Приложение №6.Беседа ***«Зачем людям спорт?»***Ребята, вы любите заниматься спортом?Спорт – это что?Зачем люди занимаются спортом? Игровая ситуация: «Я плохо бегаю, каким видом спорта, я должна заниматься?. плаваю?. не умею кататься на коньках?. плохо прыгаю…Вывод: если заниматься спортом, то ты будешь сильным, ловким, крепким, здоровым.Приложение №7.Загадки про спорт и здоровый образ жизниЛюбого ударишь –Он злится и плачет.А этого стукнешь –От радости скачет!То выше, то ниже,То низом, то вскачь.Кто он, догадался?Резиновый.*(Мяч)*Он лежать совсем не хочет.Если бросить, он подскочит.Чуть ударишь, сразу вскачь,Ну, конечно – это.*(Мяч)*Силачом я стать решил,**К силачу я поспешил:*** Расскажите вот о чем

Как вы стали силачом?**Улыбнулся он в ответ:*** Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,Поднимаю я.*(Гантели)*Есть лужайка в нашей школе,А на ней козлы и кони.Кувыркаемся мы тутРовно сорок пять минут.В школе – кони и лужайка!Что за чудо, угадай-ка!*(Спортзал)*Зеленый луг,Сто скамеек вокруг,От ворот до воротБойко бегает народ.На воротах этихРыбацкие сети.*(Стадион)*Деревянные кони по снегу скачут,А в снег не проваливаются.*(Лыжи)*На снегу две полосы,Удивились две лисы.**Подошла одна поближе:**Здесь бежали чьи-то.*(Лыжи)*На белом простореДдве ровные строчки,А рядом бегутЗапятые да точки.*(Лыжня)*Кто по снегу быстро мчится,Провалиться не боится?*(Лыжник)*Ног от радости не чуя,С горки страшной вниз лечу я.Стал мне спорт родней и ближе,Кто помог мне, дети?*(Лыжи)*Он на вид — одна доска,Но зато названьем горд,Он зовется…*(Сноуборд)*Есть ребята у меняДва серебряных коня.Езжу сразу на обоихЧто за кони у меня?*(Коньки)*Кто на льду меня догонит?Мы бежим вперегонки.А несут меня не кони,А блестящие.*(Коньки)*Палка в виде запятойГонит шайбу пред собой.*(Клюшка)*Во дворе с утра игра,Разыгралась детвора.Крики: ***«шайбу!»***, ***«мимо!»***, ***«бей!»*** -Там идёт игра -.*(Хоккей)*Этот конь не ест овса,Вместо ног – два колеса.Сядь верхом и мчись на нем,Только лучше правь рулем.*(Велосипед)*Не похож я на коня,Хоть седло есть у меня.Спицы есть. Они, признаться,Для вязанья не годятся.Не будильник, не трамвай,Но звонить умею, знай!*(Велосипед)*Ранним утром вдоль дорогиНа траве блестит роса,По дороге едут ногиИ бегут два колеса.У загадки есть ответ –Это мой.*(Велосипед)*Эстафета нелегка.Жду команду для рывка.*(Старт)*На квадратиках доскиКороли свели полки.Нет для боя у полковНи патронов, ни штыков.*(Шахматы)*Приложение №8.Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизниЗакаляй свое тело с пользой для дела.Холода не бойся, сам по пояс мойся.Кто спортом занимается, тот силы набирается.Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.Кто любит спорт, тот здоров и бодр.И смекалка нужна, и закалка важна.В здоровом теле здоровый дух.Паруса да снасти у спортсмена во власти.Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.Крепок телом — богат и делом.Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.Пешком ходить — долго жить.Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.Приложение №9Консультации для родителей "Здоровый образ жизни ваших детей"Дети, как известно, продукт своей среды — она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье — это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье — это счастье! Здоровье — это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять.Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.Это во — первых: соблюдение режима дня.В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.Во – вторых: это культурно — гигиенические навыки.Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.Мойся мыло! Не ленись!Не выскальзывай, не злись!Ты зачем опять упало?Буду мыть тебя сначала!**О микробах:**Микроб — ужасно вредное животное,Коварное и главное щекотное.Такое вот животное в животЗалезет — и спокойно там живёт.Залезет шалопай, и где захочетсяГуляет по больному и щекочется.**Он горд, что столько от него хлопот:**И насморк, и чихание и пот.Вы, дети, мыли руки перед ужином?Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.Постой- ка, у тебя горячий лоб.Наверное, в тебе сидит микроб!Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.В — третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.В — четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини — Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.Никогда не унываю,И улыбка на лице,Потому что принимаюВитамины А, В, С.Очень важно спозаранку,Есть за завтраком овсянку.Чёрный хлеб полезен нам,И не только по утрам.Помни истину простую,Лучше видит только тот,Кто жуёт морковь сырую,Или сок морковный пьёт.От простуды и ангиныПомогают апельсины.Ну, а лучше съесть лимонХоть и очень кислый он.Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.Только говорить о значимости здоровья — это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! ***«Движение — основа здоровья»***Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.Мойся мыло! Не ленись!Не выскальзывай, не злись!Ты зачем опять упало?Буду мыть тебя сначала!**О микробах:**Микроб — ужасно вредное животное,Коварное и главное щекотное.Такое вот животное в животЗалезет — и спокойно там живёт.Залезет шалопай, и где захочетсяГуляет по больному и щекочется.**Он горд, что столько от него хлопот:**И насморк, и чихание и пот.Вы, дети, мыли руки перед ужином?Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.Постой- ка, у тебя горячий лоб.Наверное, в тебе сидит микроб!Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.В — третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.В — четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини — Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержаться и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.Никогда не унываю,И улыбка на лице,Потому что принимаюВитамины А, В, С.Очень важно спозаранку,Есть за завтраком овсянку.Чёрный хлеб полезен нам,И не только по утрам.Помни истину простую,Лучше видит только тот,Кто жуёт морковь сырую,Или сок морковный пьёт.От простуды и ангиныПомогают апельсины.Ну, а лучше съесть лимонХоть и очень кислый он.Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.Только говорить о значимости здоровья — это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём! ***«Движение — основа здоровья»***Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых. |