



Проект
**«Мы здоровье бережем-
крепкими и сильными
растем!»**

Старшая группа «Солнышко»
Воспитатели: Никешина А.С., Сумарокова Е.М.
Ноябрь 2024 г.



Береги здоровье смолоду.

Блок « Я и мое тело»

Как устроен человек?
Для чего ему глаза?
Где же чашечка и таз?
Не запомнить все за раз!
Хорошо, что игры есть,
видео и книги-
Нам они все объяснят!



**Мастер –класс
медсестры Ольги Павловны
по сохранению осанки.**



Упражнение «Пингвин»

Блок «Где прячется здоровье»



Поищем ответ в книжках!



Ответ :
Утренняя зарядка
да еще на
свежем воздухе!



Еще подсказки из книг:
Движение, движение, движение+
свежий воздух!





Играя в настольные
игры, мы учимся
определять разные
эмоции, выражать их.

Сколько положительных эмоций
получили при рисовании
мамино портрета!

Рецепт психологического здоровья
Для нашего благополучного существования
необходимо, чтобы мы испытывали:

- *положительных эмоций 35%,**
из них 30% должен занимать интерес и
5 %-радость,
- *отрицательных эмоций-5%,**
- *нейтральных- 60 %.**

М.Литвак, психиатр, психотерапевт,,
кандидат медицинских наук



**Что помогает
сохранить и укрепить здоровье?**

Конечно же-режим!



**Находим ответ в
настольных играх.**



И еще закаливающие процедуры



Ортопедическая гимнастика



Блок «Правильное питание»

Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.

(О. Ковальчук)



Блок «Со спортом дружить-здоровым быть»



«Обруч мой, вокруг крутись!»-
Прошли соревнования
по вращению обруча.



Паша-
победитель
по прыжкам
через
скакалку

**«Мы-веселые ребята.
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать!»-**



**Играли с малышами
группы «Пчелка»
в подвижные игры.**



**«Выпал беленький снежок-
И пока он не растаял,
Садись на саночки, дружок!»**

**Провели на улице
игры –эстафеты**





**Кто когда куда бежит?
Товарищ это объяснит?**



Блок «Гигиена»



**Встреча с мамой Даши-
мастером маникюра.**

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями
грязными,
Длинными и
острыми
Могут очень просто
вас
Перепутать с
монстрами.

Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с
бандитом?
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!



КВН «Я здоровым быть хочу!»



Конкурс капитанов.



«Дорисуй спортивный инвентарь»



Овоще-фруктовая эстафета

**«Выложи по порядку картинки
на тему «Режим дня»»**



Помнить должен стар и млад,
Что здоровье –это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!»- скажи, закрыт им путь.



Спасибо за внимание!