

Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ
МАДОУ Детский сад №52 "Ая-ганга"

Проект на тему:

Быть здоровой я хочу!

Выполнил: воспитанница 9гр
Сусликова Арина

Воспитатель: Болотова Н.Б.

г.Улан-Удэ

2023

Оглавление

Введение.....	3
Основная часть доклада.....	4
Заключение	

Введение

Меня зовут Сусликова Арина, мне 5 лет.

У меня очень дружная семья. Мои родители говорят, что каждый человек в ответе за свое здоровье.

В нашей семье есть определенные традиции: придерживаться норм здорового образа жизни.

В детском саду мы каждый день делаем зарядку и соблюдаем режим правильного дня. Я часто слышу о ЗОЖ!

И, мне стало интересно, что такое ЗОЖ и как его нужно соблюдать!

Тип проекта: Познавательно – исследовательский, краткосрочный.

Проблема: Почему многие люди часто болеют, а некоторые люди всегда здоровы и бодры?

Цель проекта: Узнать все о ценности ЗОЖ.

Задачи проекта:

- составить свой правильный режим дня;
- подобрать корзину правильного питания;
- создать для себя правила ЗОЖ.

Основная часть доклада.

От родителей я узнала о том, что люди сами могут влиять на свою жизнь, здоровье и самочувствие! Кто-то часто болеет, имея много вредных привычек, а кто-то живет полной и активной жизнью соблюдая правила ЗОЖ!

Я качаюсь на качелях,
 На скакалочке скачу.
 Быть здоровой и веселой,
 Очень, очень я хочу!

Для того, чтобы изучить мою тему, мне помогли мои родители и мой воспитатель НБ. Мы прочитали интересные книжки А. Барто «Зарядка», С. Михалков «Прививка», А. Крылов «Как лечили Петуха», пословицы и поговорки о здоровье.



Прививка



— На прививку! Первый класс!
 — Вы слышали? Это нас!.. —

Я прививки не боюсь:
 Если надо — уколюсь!
 Ну, подумаешь, укол!
 Укололи — и пошёл...

Это только трус боится
 На укол идти к врачу.
 Лично я при виде шприца
 Улыбаюсь и шучу.

Я вхожу одним из первых
 В медицинский кабинет.
 У меня стальные нервы
 Или вовсе нервов нет!

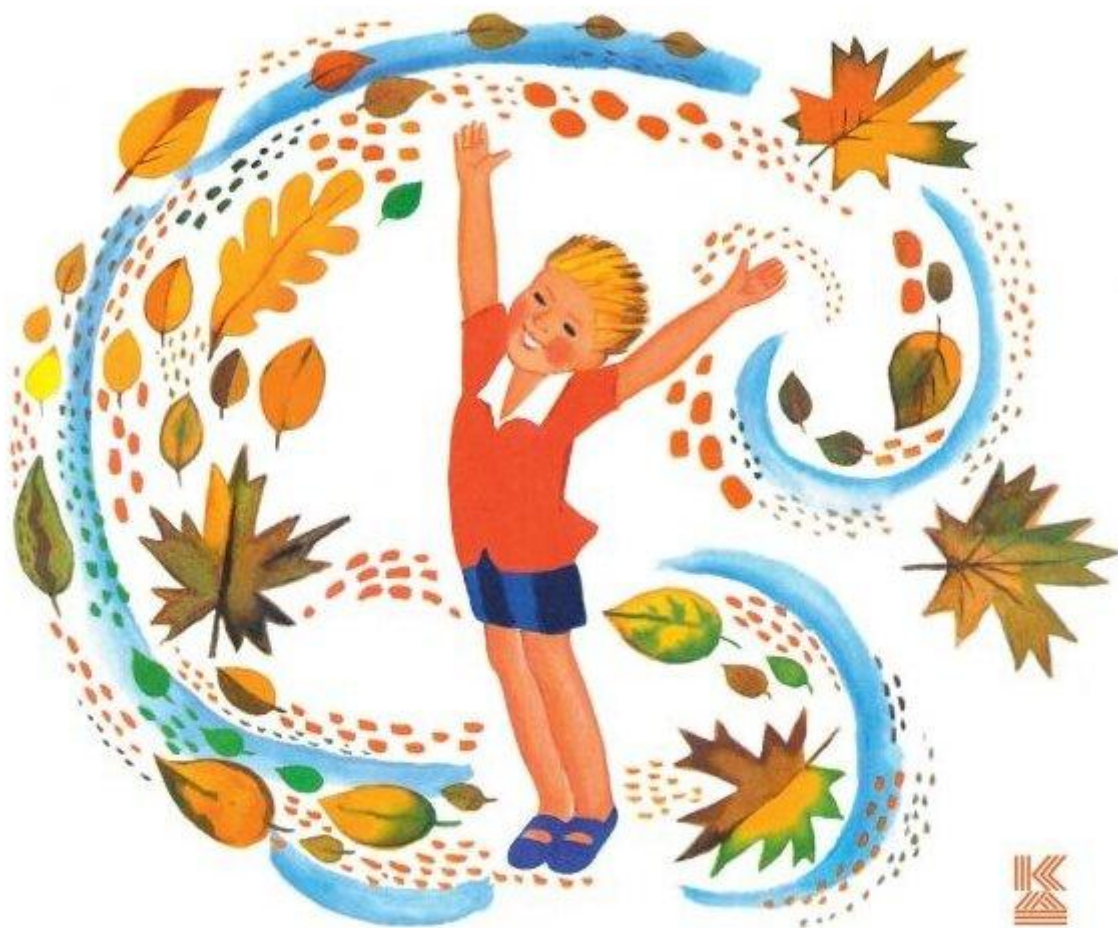
Если только кто бы знал бы,
 Что билеты на футбол
 Я охотно променял бы
 На добавочный укол!..

— На прививку! Первый класс!
 — Вы слышали? Это нас!.. —

Почему я встал у стенки?
 У меня... дрожат коленки...



АГНИЯ БАРТО



ДЕТЯМ

«МАЛЫШ»

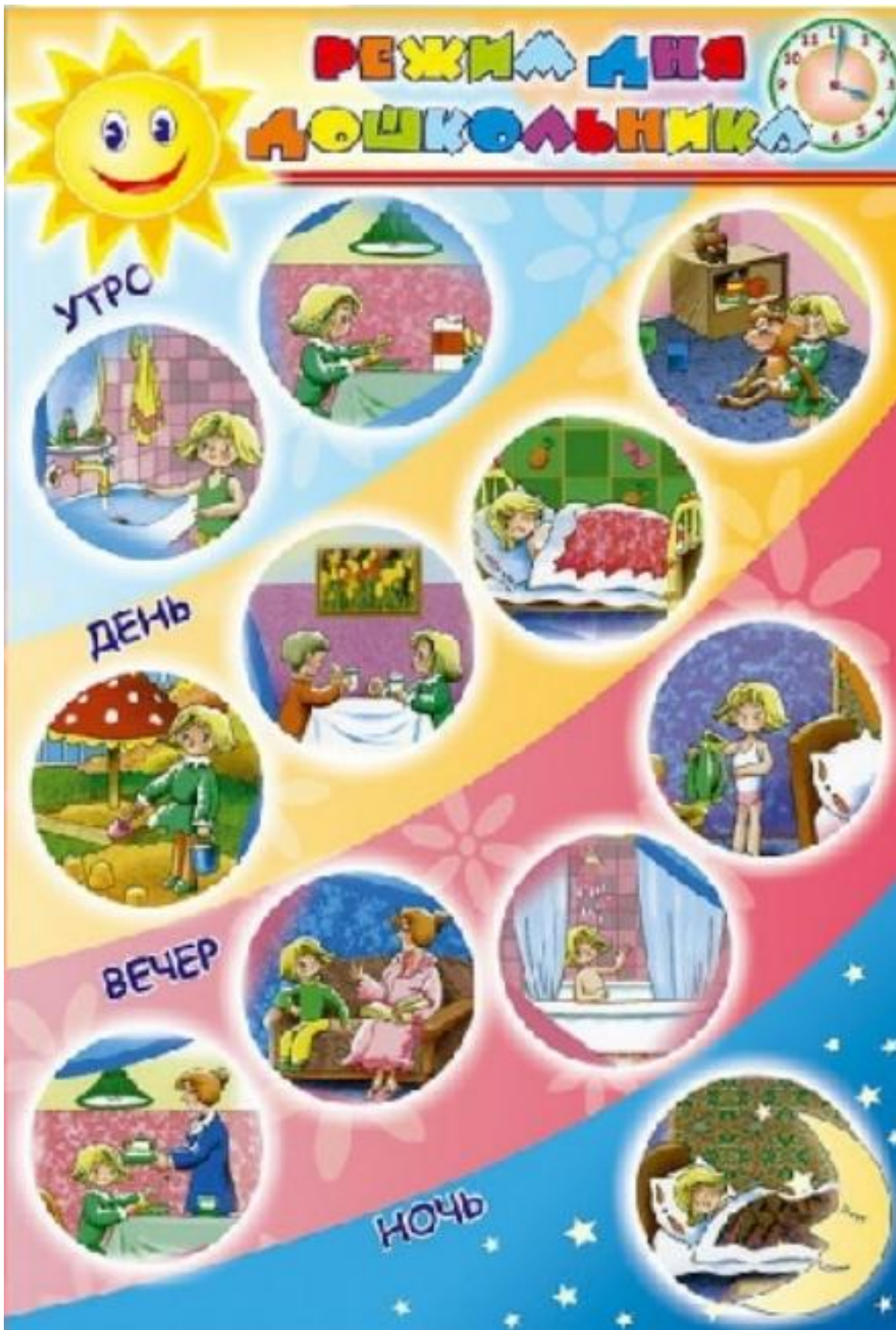


Мы играли в разные игры «Чтобы зубы были крепкими», «Полезная и вредная еда», «Чудесный мешочек», «Правила ухода за своим телом». Сюжетно-ролевые игры «Поликлиника. Кабинет здоровья», «На зарядку становись!», «Кафе полезной еды».

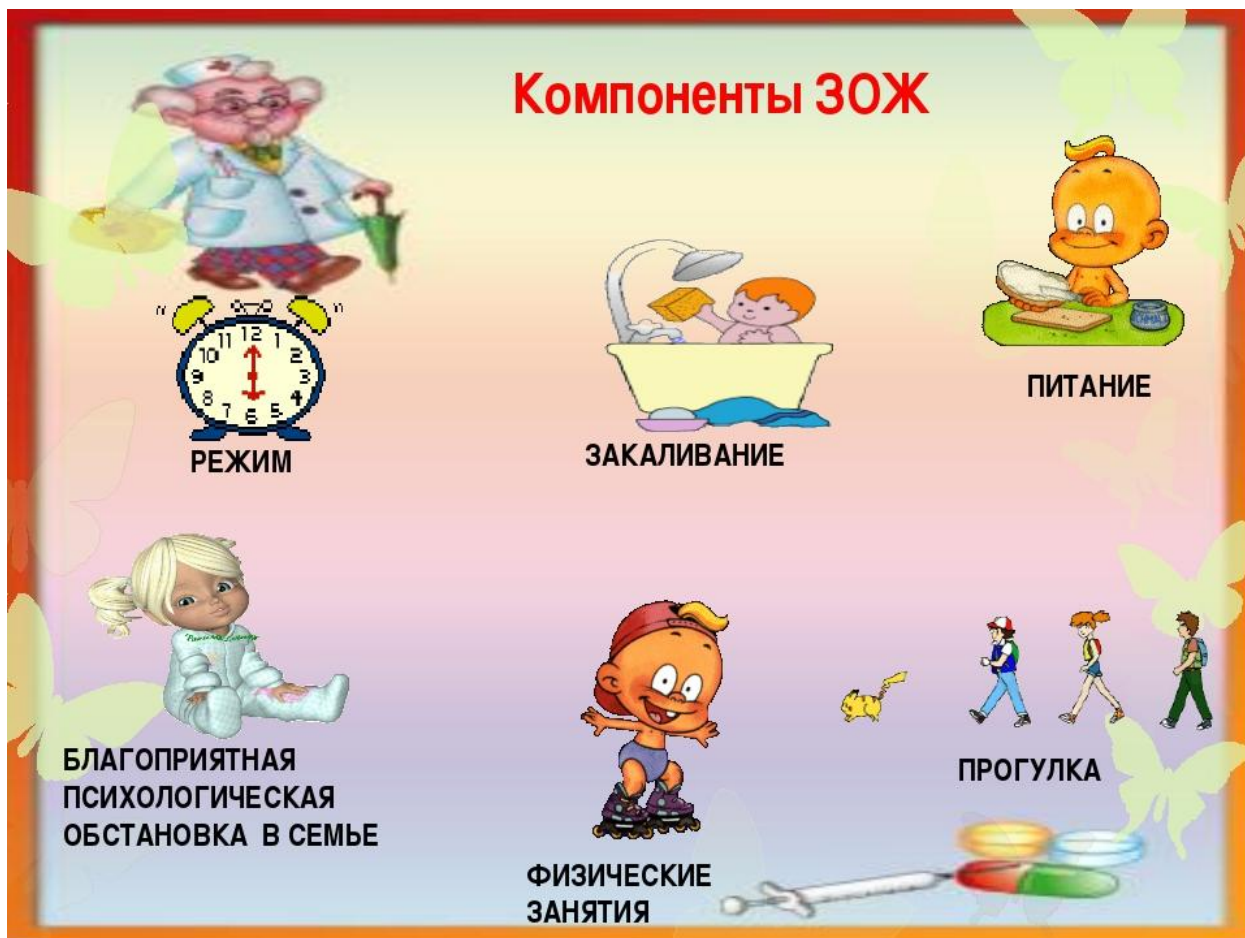
Я нарисовала рисунок «ЗОЖ», слепила «Корзину с витаминами».

В группе у нас прошли соревнования «Веселая эстафета».

Заключение: Подведение итогов: Я составила свой правильный режим дня.



Создала для себя компоненты ЗОЖ.



Я подобрала корзину правильного питания.



Теперь буду вырабатывать полезную привычку!!!

Теперь я уверена, что люди, которые соблюдают ЗОЖ, всегда бодры,
веселы и очень активны!