

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 5лет
Воспитатель: Болотова Н.Б.

г.Улан-Удэ
2023

Моя семья!



**Папа с мамой
меня любят!**



Зарядка в детском саду





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

Интересные книжки!



АГНИЯ БАРТО



ДЕТЯМ

«МАЛЫШ»

ВЕСЁЛЫЕ СТИХИ

Алексей Крылов

КАК ЛЕЧИЛИ
ПЕТУХА



Интересные игры!

«Чтобы зубы были крепкими»

«Правила ухода за своим телом»

«Полезная и вредная еда»

«Чудесный мешочек»

Сюжетно-ролевые игры

«Поликлиника. Кабинет здоровья»,

«На зарядку становись!»,

«Кафе полезной еды».

Рисунок «ЗОЖ»



РАСПОРЯДОК ДНЯ



ПОДЪЕМ

Вставай!
Будильник прозвенел!
Ждёт интересных
много дел!



06:45

УМЫВАНИЕ

В любые праздники
и в будни -
Умой лицо, почисти зубы!



06:50

ЗАРЯДКА

Кто про зарядку
не забыл,
Тот полон
бодрости и сил!



07:00

ЗАВТРАК

Завтрак - он всему
основа:
Для активности,
здоровья!



08:00

ИГРЫ, ЗАНЯТИЯ, ОБУЧЕНИЕ

В любой игре,
в любом занятии
Важны усердие,
внимательность!



09:00

ОБЕД

Для успехов и побед
Плотно подкрепись
в обед!



12:30

ДНЕВНОЙ СОН

Днём не забывай о том,
Что усталость лечит сон!



13:30

ПОЛДИК

Кто сладко спал - тому награда:
Вкусняшкам дети очень рады!



16:00

ПРОГУЛКА

Игры на воздухе -
это полезно,
Весело очень,
всегда интересно!



16:30

УЖИН

Пропускать не надо ужин -
Даже лёгкий, всем он нужен!



18:30

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

В ванную пора - айда!
Без воды нам - никуда!



20:30

СОН

Под одеяло забирайся,
Во сне сил
новых набирайся!



21:00

«Корзина с витаминами»



Компоненты ЗОЖ



РЕЖИМ



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПИТАНИЕ



**БЛАГОПРИЯТНАЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ**



**ФИЗИЧЕСКИЕ
ЗАНЯТИЯ**



ПРОГУЛКА



Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!

Спасибо за внимание!