

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Тополек» г. Южи
155630, Южа, ул. Советская, д. 1 тел/ факс 8 (49347) 2-11-34
e-mail: dou_topolek53@lenta.ru

ПРОЕКТ
«Мы -за здоровый образ жизни!»
долгосрочный

Автор

проекта: ДикинаЕА

Здоровый образ жизни

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.

Актуальность здорового образа жизни, особенно в последние

годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют конечно разные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни».

Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то переедает (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному, наркотикам. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни — это совсем не сложно.

В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и закаливающие процедуры.

Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является труд. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой. Благодаря работе человек чувствует себя ценным и полноценным. Работа должна быть любимой, тогда человек чувствует себя замечательно, отдача у него полная. А значит, он реализует весь свой потенциал. Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал.

Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше.

Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют. Рано стареют. Организм у такого человека зашлакован. Занятия физкультурой укрепят Ваш организм. Чрезвычайно важно нормализовать свой рацион. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек съедает примерно восемь тонн и хлеба, двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой примерно шесть лет! Представляете, сколько всего интересного успело произойти за это время в мире. И наедаем мы далеко не здоровье.

Среди важнейших составляющих здорового образа жизни и отказ от курения, распития спиртных напитков и естественно наркотиков. Миллионы людей умирают от сердечнососудистых заболеваний, вызванных курением. Миллионы молодых людей умирают от наркотиков. А сколько мучаются от онкологических заболеваний, спровоцированных курением!

Закаляйтесь! Закаливание организма поможет Вам предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции.

Запомните, что Вы получили от природы ценный дар – свое здоровье. Ваша задача использовать все доступные методы для его сохранения и приумножения.

Как известно, немаловажную роль в формировании телосложения играют гены, НО, это не главное, здесь все зависит от нас самих, нашего отношения к себе. Мы сами можем создавать себя и зависит это в первую очередь от нашего образа жизни. Каким же основным правилам надо следовать, чтобы жить долго и счастливо?

Цели оздоровительной работы в МБДОУ:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать физические способности;
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



Задачи:

- повышение мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.
- Способствовать повышению информированности детей о здоровом образе жизни.
- Содействовать формированию личной ответственности за собственное здоровье.



Работа с детьми

Беседа с детьми на тему «Здоровье- что это такое»

Оформление стенда «Наши спортивные достижения»

Просмотр презентации «Герои спорта».

Экскурсия познавательного характера «Спорт база».

Итог : Спортивный праздник «Папа , мама и я –спортивная семья».

Работа с родителями:

Родительское собрание «Вредные привычки». Буклеты.

Информационная агитация «Газета о ЗОЖ.».

Мини газета «Фитотерапия»,

Консультативно- практические «Бабушкины советы»

ФОРМЫ И МЕТОДЫ

- 1 информационный
- 2 беседа
- 3 экскурсии
- 4 взаимодействие с семьей

Партнёры:

. Родители

-Дети подготовительной группы, воспитатели , физ. работник.


Сроки реализации проекта: 2 месяца.

Предполагаемая дата начала проекта: февраль

Предполагаемая дата окончания проекта: апрель

Продолжительность проекта:долгосрочный

Ожидаемые результаты

1. Сформировать у детей стойкой установки на ЗОЖ.
 2. Сформированность представлений о необходимости заботиться о своем здоровье.
 3. Снижение уровня заболеваемости в группе.
 4. Повышение уровня компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения.
- 
- A large, dark blue silhouette of two hands shaking, positioned diagonally across the lower half of the slide. The hands are rendered in a simple, stylized manner, with the fingers and thumbs clearly defined. The background is a solid, lighter blue color.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- Двигательная активность, физическая культура и спорт
- Закаливание
- Рациональный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена
- Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду
- Экологически грамотное поведение



Беседа с детьми «Здоровье».

понятие комплексное, включающее физическое, **психическое и социальное благополучие.**

Наше здоровье зависит от ряда факторов – наследственности, условий труда и быта, состояния воздуха, воды, качества пищи, места проживания, отношений в семье, но больше всего (от 50% до 60%) от образа жизни. Этот фактор, в свою очередь, зависит от нас самих, - от организации процессов деятельности, поведения, взаимоотношений с окружающими.

Здоровый образ жизни – это достаточный сон, регулярная физическая активность, сбалансированное питание без переедания, позитивное мышление, отказ от вредных привычек (курения, спиртных напитков, наркотических веществ).

Научно-технический процесс облегчил труд человека и одновременно снизил двигательную активность по сравнению с началом двадцатого столетия в 100 раз. Гиподинамия приводит к снижению физической и умственной работоспособности, уменьшению резервных возможностей организма, ухудшению функционального состояния, что, в конечном итоге, ведет к хроническим заболеваниям.

Двигательная активность и, в частности, физические упражнения, являются естественной потребностью человеческого организма, непосредственно воздействуя на функцию всех органов и систем. Установлено, что физически подготовленные люди в два раза реже болеют. Еще в 18 веке знаменитый французский врач Тиссо писал, что ни одно лекарство в мире не

может заменить действия движения. Великий русский физиолог И.П.Павлов говорил о “мышечной радости” после выполнения физических упражнений.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер, способствуя успешной трудовой и профессиональной деятельности.

Регулярность тренировок, преодоление физических нагрузок, соревновательная конкуренция, дисциплинированность, командная сплоченность способствуют подготовке к будущей профессии, помогают найти решение в сложной ситуации, формируют целеустремленность, самообладание, стойкость характера.

В Древней Элладе спартанцы с детства проходили серьезную физическую подготовку, становились не только полководцами, но и выдающимися политическими деятелями, так например, царь Леонид, Аристотель, Плутарх, Платон одновременно с риторикой и философией занимались гимнастикой и борьбой.

Подобных примеров множество, когда занятия физической культурой и спортом способствуют формированию характера, позволяя человеку добиваться больших успехов в профессиональной деятельности.

Однако движения должны быть рациональными, оптимальными для организма в зависимости от пола, возраста и индивидуальных особенностей.

В дошкольном возрасте происходит формирование основных органов и систем, и важнейшую роль в этом играют систематические занятия физическими упражнениями. Особенно важно следить за осанкой, улучшать деятельность дыхательной мускулатуры. Формирование опорно-двигательного аппарата происходит при оптимальном уровне физических нагрузок. Проанализировав факторы, которые влияют на здоровье человека и дать ответ на вопрос, какие из них являются основными средствами укрепления здоровья.

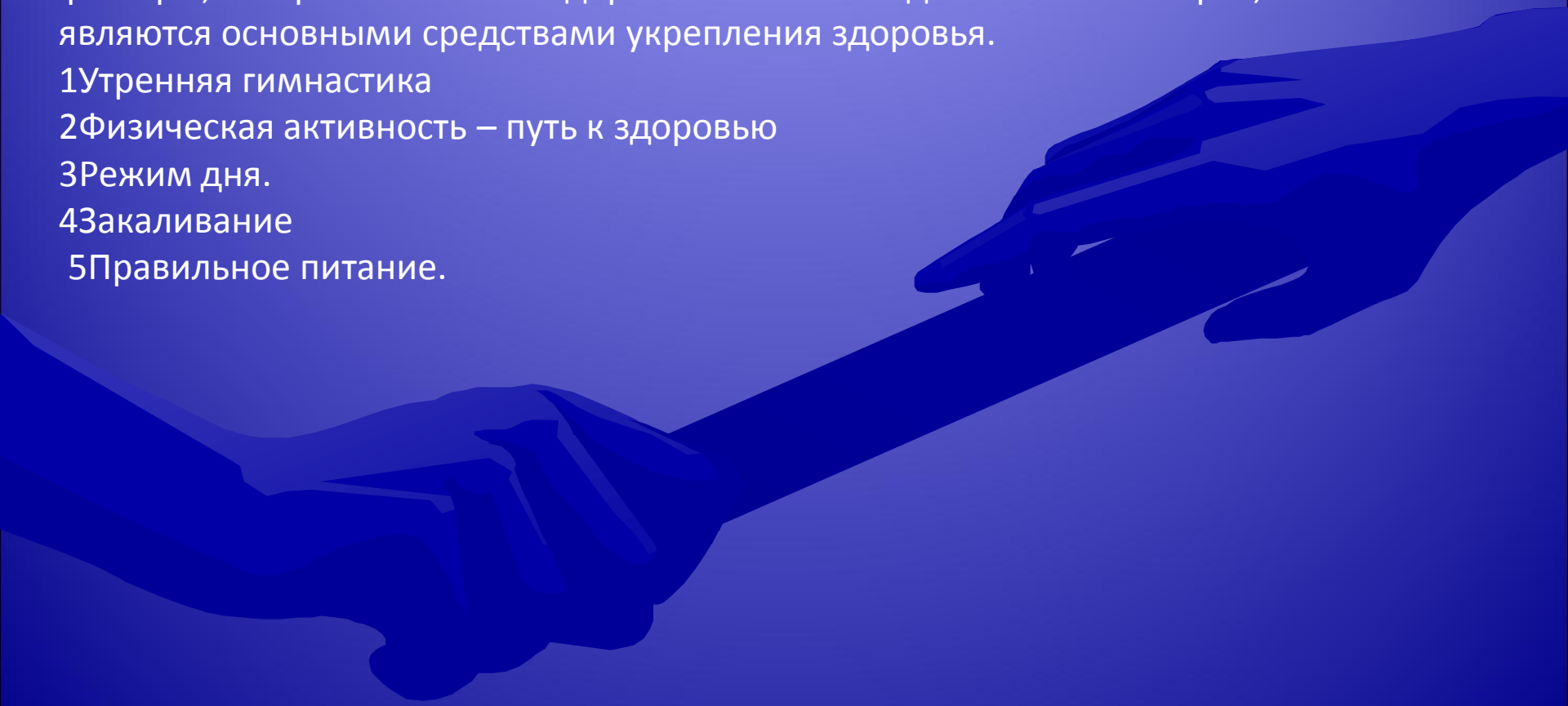
1 Утренняя гимнастика

2 Физическая активность – путь к здоровью

3 Режим дня.

4 Закаливание

5 Правильное питание.





Двигательная активность, физическая культура и спорт

- эффективные средства сохранения и укрепления здоровья;
- им принадлежит первостепенная роль среди факторов, влияющих на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков;
- значительно улучшают работу всех органов, систем органов и организма в целом;
- позволяет продлить активный образ жизни.

Тренажерный зал



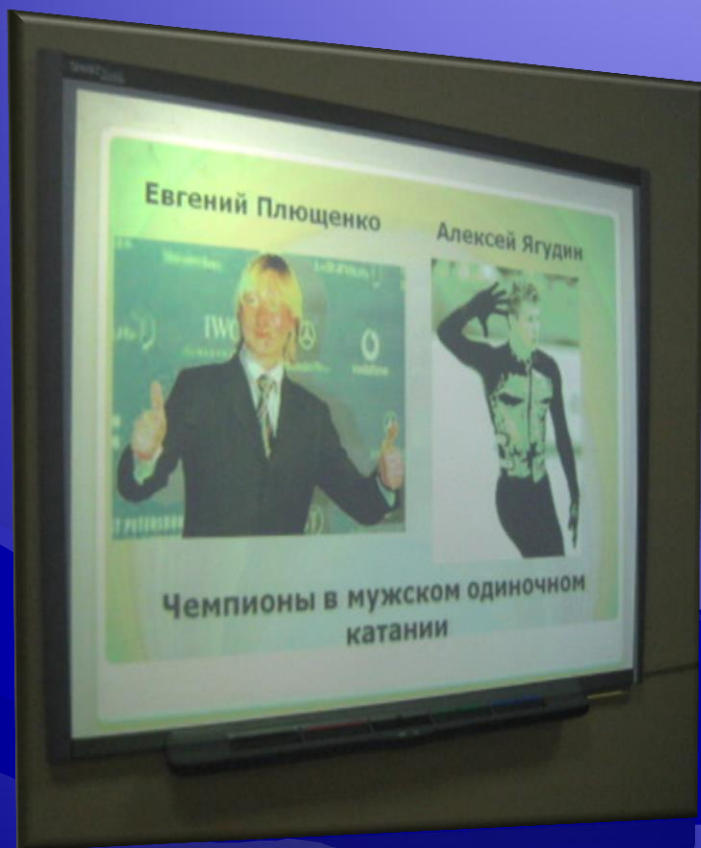
Экскурсия

в МБУ доп. образования

"Детский оздоровительно-образовательный центр" г. Южи



Просмотр презентации «Герои российского спорта»



Пополнение картотеки спортивных игр



Акция «Чистый дворик»



Оформление стенда

«Наши спортивные достижения»



Итоговое мероприятие «Мама, папа, я- спортивная семья»



Наглядная агитация :

1. Создание газеты «ЗОЖ»
2. Памятки: «Фитотерапия»,
«Бабушкины советы»
3. Акция «Вредные привычки»
(раздача буклетов)
4. Папка-передвижка
«Вырастем здоровыми»

Акция «Вредные привычки»



Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду



Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

