

Всероссийский фестиваль педагогического творчества
(2015/16 учебный год)

Номинация:

Педагогические идеи и технологии: дошкольное образование

Название работы:

Проект

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (фотоотчет)

Автор: Панкратова Ольга Валерьевна

Верхняя Салда, 2015

Верхнесалдинский городской округ
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Детский сад № 52 «Рябинка» комбинированного вида»

Тема: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»



Авторы работы: Панкратова
Ольга Валерьевна
Панкратова
Юлия Алексеевна



Народная мудрость:

«Береги здоровье смолоду»

“Здоровьем дорожи,
терять его не спеши»

От чего зависит здоровье человека?



Человек и его здоровье

Наследственность

Здоровое
питание

Физическая
активность

Отсутствие
вредных
привычек

Личная
гигиена

Умение
противостоять
стрессам

Закаливание



Как укрепить и
сохранить
здоровье?



Цель моей работы:

- Выяснить, что необходимо делать для того, чтобы укрепить и сохранить здоровье

Задачи:

1. Уточнить следующие представления

- Что такое здоровье
- Личная гигиена
- Режим дня
- Правильное питание
- Витамины, их роль в жизни человека
- Спорт – это жизнь
- Закаливание

2. Собрать «народную мудрость» о здоровом образе жизни.

3. Изготовить рекомендации и памятки для детей и взрослых о ЗОЖ



Искали информацию в интернете и в книгах



Что такое здоровье

- Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
- Здоровье – состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы.
- Здоровье – состояние организма человека, при котором он не болеет.

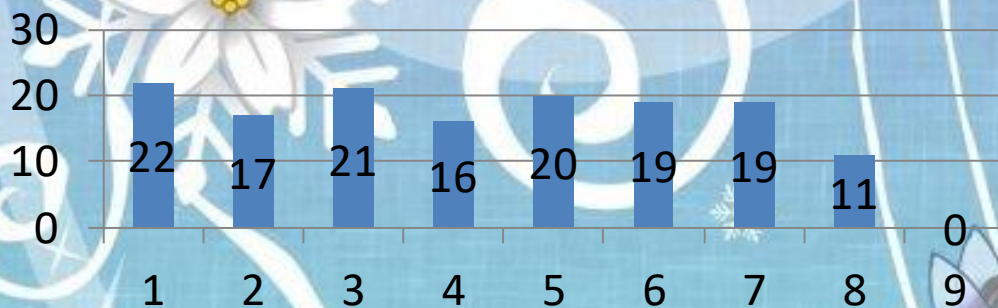
Интервью с бабушкой

- я ем только полезную еду
- много двигаюсь
- обязательно делаю веселую утреннюю зарядку
- много времени нахожусь на свежем воздухе
- содержу в чистоте свое тело, свою квартиру
- часто улыбаюсь и помогаю тем, кто нуждается в помощи

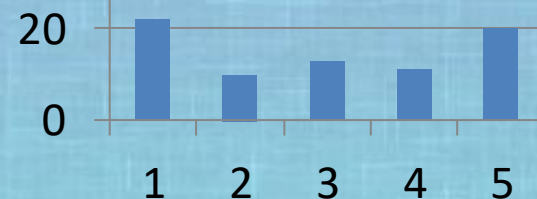


Результаты анкетирования

1.Что такое ЗОЖ



2.Как вы думаете, для чего нужно вести ЗОЖ



3.Что вы делаете для укрепления здоровья



4.Считаете ли вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания



Классный час

Тема: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»



Условия здорового образа жизни

- Личная гигиена
- Режим дня
- Правильное питание
- Витамины
- Спорт
- Закаливание

Личная гигиена

Личная гигиена – это уход за своим телом и содержание его в чистоте.



Личная – каждый человек выполняет эти правила.



Гигиена – действия, которые выполняют люди, чтобы содержать в чистоте свое тело, дом и не болеть



Режим дня

Основные положения

1. Выполнение различных видов деятельности в строго определенное время
2. Правильное чередование работы и отдыха
3. Регулярное питание



Правильное питание



Питание необходимо:

- Для роста и развития нашего организма
- Для борьбы с болезнями
- Для повышения выносливости и активности
- Для хорошего самочувствия



Витамины и их роль в организме

«Витамин» - «Дарующий жизнь»



Спорт – это жизнь

Физические качества

Выносливость

Ловкость

Мышечная сила

Мышечная
выносливость

Гибкость



Закаливание

Мощное оздоровительное средство

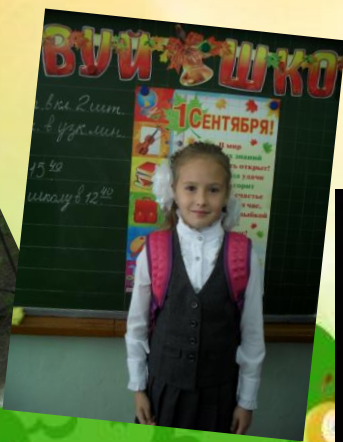
*Свежий воздух
Вода
Купание
солнце*



Результат работы

Дочь стала меньше болеть

Дочь стала лучше учиться (отличница)



Результат работы

Научились

- Искать литературу и работать с интернетом
- Отбирать необходимую информацию
- Анкетировать
- Брать интервью

Создали и оформили

- Книгу «Вкусные истории в стране витаминов»
- Газеты «Здоровым быть здорово»
- Книгу «Фольклор о здоровье»



Заключение

Мы рекомендуем выполнять всем детям следующие правила:

- Закаляйся
- Правильно питайся
- Соблюдай режим питания
- Соблюдай режим дня
- Бывай чаще на свежем воздухе

Будешь

- здоровым
- умным
- красивым
- у тебя будет всегда хорошее настроение.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

