

Проект по ЗОЖ
в подготовительной группе
«Секреты здоровья»
Паспорт проекта

| | |
|------------------|--|
| Введение | <p>Здоровье — это одно из самых важных сокровищ, которые мы имеем. Оно определяет наше общее благополучие, настроение и жизненные достижения. В современном мире, полном быстрых изменений и новых привычек, важно прививать детям осознание значимости здоровья с раннего возраста.</p> <p>Проект «Секреты здоровья» создан для того, чтобы познакомить детей с основными аспектами здорового образа жизни, научить их заботиться о своем здоровье и понимать, что это не только отсутствие болезни, но и активное, радостное и энергичное существование. В рамках проекта мы будем исследовать различные секреты здоровья, такие как правильное питание, физическая активность, гигиена, эмоциональное благополучие и физическая активность.</p> <p>Дети узнают о том, как правильно питаться, какие физические нагрузки полезны для их организма, и как заботиться о своем эмоциональном состоянии. Мы будем активно вовлекать родителей в процесс, чтобы они стали партнерами в формировании здоровых привычек у своих детей.</p> <p>Наш проект станет увлекательным путешествием в мир здоровья, где дети смогут не только получить новые знания, но и развить полезные навыки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни. Вместе мы откроем секреты здоровья и научимся делать выбор в пользу яркой и активной жизни!</p> |
| Аннотация | <p>Проект «Секреты здоровья» направлен на формирование у детей основ здорового образа жизни. В рамках проекта дети узнают о важности правильного питания, регулярной физической активности, гигиенических привычках и психоэмоциональном здоровье.</p> <p>Проект включает в себя интерактивные занятия, игры, творческие мастер-классы, где дети смогут в увлекательной форме освоить секреты здоровья. Каждое мероприятие построено таким образом, чтобы стимулировать интерес и активное участие детей, а также развивать их навыки общения и сотрудничества.</p> <p>В процессе работы дети будут знакомиться с понятиями «здоровье», «гигиена», «питание», «движение» через творческие задания, рассказы, практические упражнения и диалоги.</p> <p>В результате реализации проекта, дети научатся заботиться о своём здоровье, смогут применить полученные знания на практике в повседневной жизни.</p> <p>Заключительным этапом проекта станет «День здоровья», где дети смогут продемонстрировать свои знания и навыки, а также поучаствовать в игровом мероприятии с участием родителей. Этот проект поможет детям</p> |

| | |
|----------------------------|---|
| | <p>не только обогатить свои знания о здоровье, но и развить навыки сотрудничества, командной работы и ответственности за собственное благополучие.</p> |
| <p>Актуальность</p> | <p>Актуальность проекта «Секреты здоровья» обусловлена несколькими ключевыми факторами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение проблем со здоровьем. В последние годы наблюдается рост различных заболеваний среди детей, включая ожирение, аллергии и заболевания, обусловленные неправильными привычками. Проект способствует формированию у детей основ здорового образа жизни, что поможет предотвратить эти проблемы в будущем. 2. Формирование гигиенических привычек. Важно с раннего возраста привить детям навыки личной гигиены и заботы о своём здоровье. Этот проект способствует воспитанию осознанного отношения к гигиене, что особенно актуально в условиях современных вызовов. 3. Роль питания. Питание играет ключевую роль в здоровье ребёнка. Проект направлен на обучение детей основам здорового питания и правильному выбору продуктов, что является важной частью их физического и интеллектуального развития. 4. Физическая активность. Современные дети все чаще ведут сидячий образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. В рамках проекта акцентируется важность физической активности и движение как важных компонентов здорового образа жизни. 5. Психоэмоциональное здоровье. В условиях современного общества важно также развивать у детей навыки управления эмоциями и стрессом, что напрямую влияет на их общее состояние и здоровье. Таким образом, проект «Секреты здоровья» является актуальной инициативой, способствующей всестороннему развитию детей, формированию положительных привычек и осознанию значимости здоровья для их будущей жизни. <p>Объект исследования: знания и навыки детей о здоровом образе жизни, а также влияние игровых методов обучения на их восприятие здоровья и заботу о себе.</p> <p>Тип проекта: познавательно-исследовательский.</p> <p>Данный проект фокусируется на формировании осознанного отношения детей к здоровью, развитию навыков здорового образа жизни и обеспечению активного участия детей в исследовании</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>аспектов здоровья через игры и практические занятия. Проект интегрирует элементы практической деятельности, игровых форм обучения и творческих мастерских, что способствует более глубокому пониманию и осмыслению детьми выбранных тем.</p> <p>Продолжительность проекта: краткосрочный.</p> <p>Сроки реализации проекта: 11.11.2024-22.11.2024.</p> <p>Руководитель проекта: Мишкуц Н. Н.</p> <p>Участники проекта: воспитатель, воспитанники подготовительной группы, родители (законные представители) воспитанников.</p> <p>Место реализации проекта: МАДОУ «Детский сад №6 «Лукоморье».</p> |
| Тема проекта | «Секреты здоровья». |
| Цель проекта | Формирование у детей дошкольного возраста осознанного отношения к своему здоровью через обучение основам личной гигиены, правильному питанию, физической активности и психоэмоциональному благополучию, а также развитие навыков, способствующих поддержанию здорового образа жизни. |
| Задачи проекта | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение основам личной гигиены: познакомить детей с правилами ухода за собой, включая мытье рук, чистку зубов и поддержание чистоты в окружающей среде. 2. Формирование навыков здорового питания: обучить детей основам правильного питания, включая выбор полезных продуктов, понимание важности фруктов и овощей, а также ограничение сладостей и фастфуда. 3. Стимулирование физической активности: организовать подвижные игры и занятия спортом, чтобы развить у детей интерес к физической активности и укрепить их здоровье. 4. Развитие психоэмоционального благополучия: проводить занятия, направленные на развитие навыков управления эмоциями, общения и дружбы, что способствует укреплению психоэмоционального здоровья. 5. Создание положительного отношения к здоровью: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и важности заботы о нём через игровые и творческие формы обучения. 6. Вовлечение родителей: привлечь родителей к участию в проекте, чтобы они могли поддерживать и развивать полученные детьми знания и навыки в домашних условиях. |
| Новизна проекта | Новизна проекта заключается в интеграции различных аспектов здорового образа жизни в одном обучающем процессе, который охватывает не только личную гигиену и питание, но и физическую активность и психоэмоциональное здоровье. |

| | |
|---|--|
| | <p>Используя игровые и интерактивные методы, проект делает обучение увлекательным и доступным для детей, что способствует более глубокому усвоению знаний и формированию устойчивых привычек. Также акцент на вовлечение родителей в процесс обучения подчеркивает важность семейной поддержки в формировании здоровых привычек у детей.</p> |
| <p>Принципы реализации проекта</p> | <p>Принципы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровой подход: использование игровых форматов и активных методов обучения, которые делают процесс познания увлекательным и интересным для детей, способствуя лучшему усвоению информации. 2. Интерактивность: стимулирование взаимодействия между детьми, а также между детьми и взрослыми (воспитателями и родителями) через обсуждения, совместные игры и творческие задания, что способствует развитию коммуникационных навыков. 3. Комплексный подход: охват различных аспектов здорового образа жизни, включая физическое, эмоциональное и социальное здоровье, что позволяет детям понять взаимосвязь между этими компонентами. 4. Практическая направленность: включение практических занятий и мастер-классов, где дети могут на практике применять полученные знания, например, в приготовлении полезных блюд или проведении физкультурных мероприятий. 5. Учёт возрастных особенностей: разработка материалов и мероприятий с учётом возрастных характеристик и интересов детей, что делает обучение более эффективным и доступным. 6. Систематичность: регулярное и последовательное проведение мероприятий, направленных на здоровье, чтобы создать устойчивую привычку и осознание значимости здорового образа жизни. 7. Вовлечение родителей: активное привлечение родителей к участию в проекте, проведение совместных мероприятий и предоставление информации для поддержки воспитательных усилий в домашних условиях. 8. Оценка и рефлексия: регулярная оценка эффективности проведенных мероприятий, а также возможности для детей выразить свои мысли и ощущения о различных аспектах здоровья, что способствует дальнейшему улучшению проекта. |
| <p>Формы реализации проекта</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые занятия. <p>Использование настольных и подвижных игр, игровых сценок и ролевых игр для ознакомления детей с основами гигиенического ухода, правильного питания и физической активности, что делает обучение увлекательным и доступным.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>2. Творческие мастерские. Организация творческих занятий по приготовлению полезных блюд, созданию плакатов и буклетов на темы здоровья, что позволяет детям применять знания на практике и развивать творческие способности.</p> <p>3. Обучающие беседы и обсуждения. Проведение групповых бесед с детьми на темы здоровья, питания и физической активности для формирования понимания значимости этих аспектов, а также развитие навыков критического мышления и самоанализа.</p> <p>4. Физкультурные мероприятия. Организация спортивных игр, зарядок и спортивных праздников, направленных на развитие физической активности и командного духа, что способствует укреплению здоровья детей.</p> <p>5. Выставки и презентации. Проведение выставок творческих работ детей и презентаций на темы здоровья (например, «Мой полезный обед» или «Гигиена для здоровья»), что стимулирует их активное участие и интерес к проекту.</p> <p>6. Родительские собрания и мастер-классы. Вовлечение родителей через организации встреч, на которых можно обсудить важность здорового образа жизни и продемонстрировать практические навыки (например, совместное приготовление пищи или занятие физической культурой).</p> <p>7. Экскурсии и посещения. Организация экскурсий в спортивные залы, аптечки, магазины здорового питания или медицинские учреждения, чтобы дети могли увидеть на практике, как заботятся о здоровье в реальной жизни.</p> <p>8. Интерактивные презентации. Использование мультимедийных средств и наглядных материалов для более глубокого понимания детьми ключевых аспектов здоровья, включая такие темы, как строение тела, витамины и минералы, влияние физической активности на здоровье.</p> |
| <p>Методы достижения поставленной цели</p> | <p>1. Словесные методы: - проведение бесед и обсуждений на темы здорового образа жизни, правильного питания и важности физических упражнений; - использование сказок, чтобы объяснить детям понятия здоровья через увлекательные истории.</p> <p>2. Практические методы:</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - организация мастер-классов по приготовлению здоровых блюд, где дети смогут своими руками создать простые и полезные закуски; - проведение физических активностей и упражнений на свежем воздухе, включая игры и спортивные конкурсы, направленные на развитие моторики и координации. <p>3. Игровые методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование ролевых игр и театрализованных постановок, чтобы дети могли представить себя в различных ситуациях, связанных со здоровьем; - создание игровых ситуаций о здоровье, где дети выполняют задания и отвечают на вопросы, чтобы узнать больше о здоровом образе жизни. <p>4. Наглядные методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение плакатов, презентаций и видеofilьмов о здоровье и здоровом питании, чтобы визуально донести информацию до детей; - создание коллажей и карт здоровья, где дети смогут собирать изображения полезных продуктов и видов физической активности. |
| <p>Ожидаемый результат</p> | <p>Воспитанник:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеющий самостоятельно ухаживать за собой, включая регулярное мытье рук, чистку зубов и поддержание порядка в своём окружении; - осознающий важность полезных привычек для поддержания здоровья; - умеющий различать полезные и вредные продукты, понимающий значение полезных продуктов для своего организма, умеющий выбирать здоровую еду на завтрак, обед и ужин; - проявляющий интерес к активным играм и занятиям спортом; - умеющий управлять своими эмоциями для укрепления психоэмоционального здоровья; - осознающий важность заботы о своём здоровье. <p>Родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимающие активное участие в проекте через совместные мероприятия. <p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внедряющий новые подходы и методы обучения, эффективно интегрируя элементы карьерной ориентации в образовательные программы; - обогащающий опыт в педагогической практике. |

| | |
|------------------------------------|--|
| <p>Проблемная ситуация</p> | <p>Во время сюжетно-ролевой игры «Стоматологическая клиника» дети обсуждали, как важно заботиться о своём здоровье. Внезапно Саша сказал: «Я не люблю чистить зубы!». Этот комментарий вызвал живую реакцию среди остальных детей.</p> <p>«А зачем вообще чистить зубы два раза в день» - спросила Аделина, хмуря брови от недоумения. «Они ведь не могут заболеть, если я их буду чистить только вечером, верно?» — добавил Фуркат. «Но тогда они могут стать жёлтыми» — вмешалась Аня, вспомнив, что слышала об этом от мамы. Дети начали задавать друг другу вопросы и быстро поняли, что не знают о важности личной гигиены и здоровья в целом.</p> <p>Этот поток вопросов привёл к обсуждению таких тем, как правильное питание, регулярные занятия спортом и необходимость физической активности. «А зачем есть овощи, если сладости вкуснее?» - задумался Коля.</p> <p>«А как мне не заболеть?» - поинтересовалась Маша. Оживленная дискуссия привела их к пониманию, что забота о своём здоровье требует знаний и правильных привычек.</p> <p>В конце концов, ребята пришли к идее создать проект «Секреты здоровья», чтобы изучить основы личной гигиены, здоровое питание и физическую активность. Им хотелось узнать больше о том, как здоровье влияет на их жизнь и что они могут сделать, чтобы оставаться здоровыми.</p> <p>Таким образом, возникла потребность в глубоком изучении вопросов здоровья и личной гигиены, что и стало основным стимулом для проекта.</p> |
| <p>Модель трёх вопросов</p> | <p>1. Что мы знаем?</p> <p>Мы знаем, что здоровье - это очень важно, и мы понимаем, что существуют основные понятия о личной гигиене, правильном питании и физической активности. Мы знаем о том, что мыть руки, чистить зубы и есть фрукты и овощи полезно для нашего здоровья. Однако у нас есть много вопросов о том, как именно заботиться о здоровье и какие привычки нужно формировать.</p> <p>2. Что мы хотим узнать?</p> <p>Какие конкретные правила личной гигиены мы можем применять каждый день? Как выбрать здоровые продукты и что такое сбалансированное питание? Какие физические активности полезны для нашего возраста и как мы можем заниматься спортом весело? Как управлять своими эмоциями и поддерживать хорошие отношения с друзьями? Почему важно заботиться о своем здоровье и как мы можем привлекать родителей к этой теме?</p> <p>3. Как мы можем найти ответы на свои вопросы?</p> <p>Организовать мастер-классы и занятия с врачами, спортивными инструкторами, чтобы они рассказали о здоровье и правильном образе жизни.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Провести игры, в которых дети смогут узнать о гигиене и питании в интерактивной форме. Использовать книги, видео и интернет-ресурсы, чтобы изучить различные аспекты здоровья. Создать коллажи и мини-проекты о полезных продуктах и активностях, чтобы визуально представить полученные знания.</p> |
|--|---|

Содержательная часть

| | |
|----------------------|---|
| Этапы работы. | <p>Подготовительный этап:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение целей и задач: формулирование основных целей проекта, направленных на обучение детей основам здоровья, личной гигиены, правильного питания и физической активности. 2. Изучение потребностей детей: проведение бесед с детьми для выявления их интересов и ожиданий относительно здоровья и гигиенических привычек. 3. Подбор необходимого материала: сбор литературы, видеоматериалов и других ресурсов о здоровье, личной гигиене, питании и физической активности. 4. Составление плана мероприятий, направленных на обучение основ здоровья: разработка графика занятий, мастер-классов, подвижных игр и встреч со специалистами: медсестра, инструктор по физической культуре. 5. Создание информационного пространства: оформление стендов и уголков здоровья, подготовка материалов для выставок и наглядных пособий. 6. Уведомление родителей: информирование родителей о проекте, его целях и планируемых мероприятиях для активного участия и поддержки детей. |
| | <p>Второй этап: основной</p> <p>Основной этап реализации детского проекта «Секреты здоровья» включал в себя активное проведение запланированных мероприятий и активностей, направленных на формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и привычкам. Данный этап делился на несколько ключевых компонентов:</p> <p>Обучающие занятия.</p> <p>- Проведение интерактивных занятий, на которых обсуждались важные темы личной гигиены, здорового питания и физической активности. Использование игр, видеоматериалов и практических упражнений для вовлечения детей.</p> <p>Мастер-классы и познавательные беседы.</p> |

- Организация встреч с медсестрой, инструктором по физической культуре, которые рассказали о здоровом образе жизни и продемонстрировали практические навыки. Были проведены мастер-классы по приготовлению здоровой пищи и проведены разнообразные занятия по физической активности.

Спортивные мероприятия.

- Проведение подвижных игр, спортивных состязаний, дня здоровья, направленных на развитие физической активности у детей, прививая им интерес к спорту и активным развлечениям.

Творческая деятельность.

- Создание коллажей, рисунков, стенгазет и прочих творческих работ на темы здоровья. Это помогло детям выразить свои мысли и идеи о правильном образе жизни.

Вовлечение родителей.

- Проведение совместных мероприятий с родителями, таких как спортивные дни или кулинарные мастерские, для укрепления семейных традиций здорового образа жизни и расширения знаний о здоровье.

Обсуждения и рефлексия.

- Организация итоговых обсуждений, на которых дети смогли поделиться тем, что они узнали, как изменилось их отношение к здоровью и какие новые привычки они намерены внедрить в свою жизнь. Основной этап позволил детям получить практический опыт, развить интерес к своему здоровью и привычкам, что является важным аспектом их дальнейшего развития.

Заключительный этап.

1. Презентации результатов проекта: выставка детских работ, презентация видеоролика «Что такое здоровье?», фотоотчёт реализации проекта.
2. Оформление выставки рисунков «Я за здоровый образ жизни».
3. Организация и проведение «Дня здоровья».
4. Транслирование опыта работы перед педагогическим коллективом.
5. Создание фотоальбома «Мой любимый вид спорта».
6. Выставка энциклопедий «Хочу быть здоровым».
7. Викторина «Всё о здоровом питании».
8. Информационное обеспечение проекта: консультации родителям, конспекты занятий, картотека подвижных игр, создание интерактивных игр, альбомы для рассматривания, энциклопедии.
9. Награждение и поощрение: вручение дипломов и памятных подарков, чтобы подчеркнуть участие каждого ребёнка в проекте.

| | |
|---|---|
| | <p>Анализ реализации проекта, выявление проблем, определение новых путей их решения.</p> <p>Оценочно-рефлексивный этап.</p> <p>Оценочно-рефлексивный этап проекта «Секреты здоровья» позволил детям значительно улучшить свои знания о важности заботы о здоровье, личной гигиене и правильном питании. В процессе работы над проектом дети освоили новые знания о том, как поддерживать физическую активность и управлять своими эмоциями, а также поняли, какое влияние имеет их поведение на здоровье.</p> <p>Участие в мастер-классах и активностях с родителями способствовало формированию у детей осознанного подхода к здоровому образу жизни. Дети научились не только применять полученные знания на практике, но и обсуждать их с родителями, что укрепило уверенность и желание заботиться о собственном здоровье. В результате проекта стало очевидно, что здоровье - это динамичный процесс, требующий постоянного внимания и заботы. Дети осознали, что формирование полезных привычек в детстве закладывает основу для их будущего благополучия.</p> |
| <p>Вывод</p> | <p>В ходе реализации проекта «Секреты здоровья» дети проявили активный интерес к изучению основ здоровья, личной гигиены и правильного питания, что способствовало развитию их познавательной активности и осознанного подхода к своему образу жизни.</p> <p>Дети научились применять полученные знания на практике, понимая важность заботы о своем здоровье и физической активности. Они осознали, что здоровье требует регулярных усилий и правильных привычек, что формирует уважение к собственному благополучию и ценности здорового образа жизни.</p> <p>Проект также способствовал укреплению связи между детьми и их семьями, так как родители активно участвовали в мероприятиях, делясь своим опытом и поддерживая здоровые привычки в семейной жизни. Это сотрудничество сделало процесс обучения более глубоким и интересным, положительно влияя на взаимоотношения в семье.</p> <p>В итоге, проект «Секреты здоровья» не только обогатил знания детей, но и стал важным шагом на пути формирования их ответственности за собственное здоровье и благополучие в будущем.</p> |
| <p>Практическая значимость проекта</p> | <p>Практическая значимость проекта «Секреты здоровья» заключается в создании образовательных ресурсов и методических материалов, которые могут быть внедрены в программы детских садов и школ для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и привычкам здорового образа жизни. Результаты проекта способствуют развитию навыков личной гигиены, правильного питания и физической активности, что важно для здоровья детей и их благополучия.</p> |

| | |
|--|--|
| | Созданная в рамках проекта информация и методы обучения могут быть обобщены и распространены среди образовательных учреждений, что создаст условия для обмена опытом и интеграции лучших практик в сфере здоровья и спорта в образовательный процесс. Таким образом, проект «Секреты здоровья» не только обогащает детей важными знаниями, но и вносит вклад в формирование здорового поколения, устойчиво влияя на общественное здоровье в будущем. |
|--|--|

Сотрудничество с родителями Мероприятия

1. Открытие проекта

Мероприятие: Родительское собрание

Описание: воспитатели представляют проект «Секреты здоровья», обсуждают его цели и задачи. Участники собрания обсуждают, каким образом они могут участвовать в проекте — делиться своим опытом по здоровому образу жизни, подготовить полезные советы для детей и приглашать специалистов.

2. Забота о здоровье

Мероприятие: Мастер-класс от родителей

Описание: родители приглашаются провести мастер-классы, где они делятся своими знаниями о здоровье, например, о том, как готовить здоровую пищу, проводить зарядку или заботиться о личной гигиене.

3. Кулинарная книга

Мероприятие: Совместное создание кулинарной книги

Описание: дети и родители собираются для совместного создания книги рецептов здоровых блюд. Родители пишут короткие рецепты, обсуждают их полезные свойства, а дети добавляют иллюстрации.

4. День здоровья

Мероприятие: Тематический день «Здоровые и активные»

Описание: дети участвуют в подвижных играх и спортивных состязаниях, которые включают физические активности и мастер-классы по здоровому образу жизни. Родители могут участвовать вместе с детьми в спортивных мероприятиях и обсуждениях.

5. Подведение итогов проекта

Мероприятие: Итоговое родительское собрание

Описание: рамках собрания подводятся итоги проекта, обсуждаются основные достижения и выводы. Родители делятся своими впечатлениями и опытом, полученными в ходе проекта, а дети представляют свои творческие работы и проекты, созданные в рамках «Секретов здоровья».

Значимые мероприятия с детьми

1. Проведение занятия «Здоровые привычки».
2. Мастер-класс «Готовим полезную еду».
5. Игра-путешествие «Остров здоровья».
6. Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни».
7. Создание видеоролика «Что такое здоровье?».

Фотоотчёт





Картотека стихов о здоровом образе жизни

О здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Стих о здоровье для детей

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.

И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда.
Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.
Нужно день начать с зарядки,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире —
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее —
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре..
В заключении все вместе
Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли —
Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!
Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой,
И бегом бежим на грядку
За полезною едой!
Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,

Когда оно полезное
И легкое бывает.

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В детсаду и дома.

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел.
С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.
Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал.
Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришел.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
Человечек за обедом
Черный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
Спать ложился в девять тридцать,
Очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться
В детский садик по утрам.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.

Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.
Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится,
Будем прыгать высоко,
Как кузнечики – легко.

Стих о витаминах

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
Здоровье - всему голова, всего дороже.
Здоровье всего дороже.
Здоровье дороже богатства.
Здоровье дороже денег.
Здоров на еду, да хил на работу.
Береги платье снову, а здоровье смолоду.