

# ПРОЕКТ «Здоровым быть легко!»



Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольные учреждения и семья призваны заложить в дошкольном детстве основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

**Проблема:** дети не имеют достаточных знаний по сохранению и укреплению собственного здоровья. Дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни».



**Цель:** создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка, формирование потребности в здоровом образе жизни.



*В игры разные играем,  
И здоровье укрепляем!*

### **Дидактические игры:**

- «Пирамида здоровья»
- мегапазл «Тело человека»
- «Зуб не болейка»



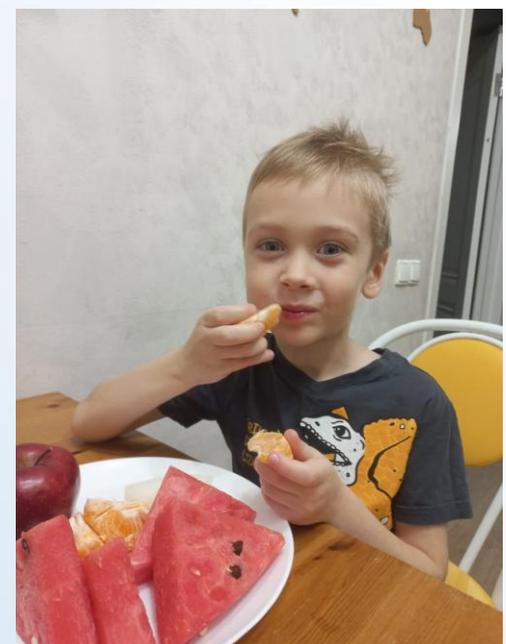
## Игровые упражнения – самомассаж с шишками

*Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его  
Здоровье не купишь, никто не продаст  
Его берегите, как сердце, как глаз.*





*Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,  
Нужно правильно питаться  
С самых юных лет уметь.*



## Что мы нового узнали:

- здоровый человек веселый, активный человек;
- для здоровья полезно есть овощи и фрукты;
- полезно заниматься физкультурой, делать зарядку;
- здоровый человек всегда улыбается;
- чтобы быть здоровым надо закаляться;
- каждый день гулять на свежем воздухе;
- ходить пешком;
- здоровым быть легко!





**На перспективу.** С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу в данном направлении через совместные мероприятия по формированию культуры здоровья у детей, сохранению и укреплению их здоровья, и использование интегрированного подхода в этом направлении.