

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 512
города Екатеринбурга

Проект «Здоровым быть здорово! »

Подготовил:
Иванов Лев 5 лет,
старшая группа
МБДОУ № 512

Содержание

| | |
|-------------------------------|---|
| 1. Введение | |
| 1.1 Актуальность проекта..... | 3 |
| 1.2 Цель проекта..... | 4 |
| 1.3 Задачи проекта..... | 4 |
| 1.4 Гипотеза..... | 4 |
| 2. Основная часть..... | 5 |
| 3. Заключение..... | 7 |
| 4. Список литературы..... | 8 |

Введение

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – бесценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Свердловская область по количеству вредных выбросов в атмосферу стоит на первом месте среди других регионов России, поэтому в большинстве городов области сложилась неблагоприятная экологическая обстановка. Дети либо уже рождаются с различными патологиями, либо приобретают в первые годы жизни заболевания, перерастающие в хронические. Это вызвано рядом факторов. Современная экология создаёт дискомфортные условия для жизни человека. Практически все показатели здоровья и социального благополучия претерпели резкое ухудшение. Особую тревогу вызывают физическое развитие и состояние здоровья подрастающего поколения. Свыше чем у 60% детей в возрасте 3-7 лет выявляются отклонения в состоянии здоровья.

Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь?

Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах.

Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей

дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей: медицины, психологии, экологии, педагогики. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования: А. М. Амосова, А.И.Антонова, М.В. Антроповой, Н.Г. Быковой, М.В. Меличевой и др. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья детей. Анализ литературы показал, что модель формирования представлений здорового образа жизни детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи проработана недостаточно. В основе проекта - формирование правильного отношения к своему здоровью. Этим и объясняется выбор темы проекта: «Здоровым быть здорово!»

Цель проекта: Доказать, почему здоровым быть хорошо, здорово и увлекательно.

Задачи проекта:

1. Прочитать о полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
2. Познакомиться с организмом человека, назначением основных органов и условиях нормального функционирования органов.
3. Узнать всё о правильном питании.

Гипотеза: Я думаю, что здоровым быть – здорово, потому что когда ты здоров, можно заниматься любыми делами. Например: играть в разные игры, кататься на велосипеде и роликах, гулять на улице и еще много чего увлекательного.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса. Формирование здорового образа жизни является актуальной проблемой в современном обществе.

Дошкольный возраст – это фундамент физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому, приоритетным направлением в дошкольном воспитании является сохранение здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне развитого. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Некоторые люди прекрасно чувствуют себя до старости, а некоторые к тридцати годам неизлечимо больны. Несмотря на возможности медицины, многое зависит от самого человека.

Образ жизни, который ведет человек, придает или отнимает силы, лечит или губит. Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, которые помогают людям быть здоровыми и счастливыми.

Что входит в здоровый образ жизни:

- Правильное питание;
- Физическая нагрузка;
- Окружение;
- Гигиена.

Правильное питание

Пища – это то, из чего мы состоим. Способов питаться правильно много: для кого-то это отказ от мяса и молочной продукции, для кого-то от жирного, потребление в меру.

Основы правильного питания:

- Употреблять в достаточной мере витамины и минералы;
- Есть по желанию, не голодать и не переедать. После обеда должно оставаться небольшое ощущение голода, которое исчезнет, когда еда в желудке разбухнет;
- Отказаться от полуфабрикатов, жирного, фастфуда, очень сладких продуктов, газировок, мучного.

Физическая нагрузка

Человек не должен много сидеть. Нужно больше двигаться. По утрам важно делать зарядку, чтобы разогреть тело.

Не обязательно заниматься серьезным спортом, достаточно два раза в неделю ходить на танцы, кататься на лыжах, санях, коньках, летом играть на улице. Ученые советуют в день проходить 10 тысяч шагов.

Окружение

В окружение входит природа и люди. Если воздух вокруг загазован, много мусора и пыли в доме, то оставаться здоровым сложно. Насекомые и грызуны переносят заболевания, а плесень попадая в организм разрушает его. Если вы живете в большом городе, нужно обязательно хоть раз в неделю ходить в парк.

Дом нужно держать в чистоте, регулярно выбивать ковры, стирать постельное белье и проветривать комнаты и делать влажную уборку.

Личная гигиена

Если не мыть руки и не купаться, можно подхватить заболевание и стать неприятным для людей. Нужно соблюдать базовые правила гигиены:

- Чистить утром и вечером зубы, умываться;
- Мыть руки после улицы, перед едой, после контакта с животными;
- Есть только из чистой посуды;
- Мыть овощи и фрукты перед едой, промывать сухофрукты.

Заключение.

Проект «Быть здоровым - здорово!» качественно повысил мои представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни.

Здоровье человека – это жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных компонентов. На здоровье влияют наследственность, окружающая среда, здравоохранение. Но больше чем половину – здоровый образ жизни. На примере своей семьи я показал вам, насколько быть здоровым - увлекательно, разнообразно и полезно. Занимайтесь спортом и будьте здоровым, ведь здоровье это движение, а движение это жизнь!

Список литературы:

1. Т. С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок» система оздоровления дошкольников 2007 г.
2. Е.И. Подольская «Формы оздоровления детей 4-7 лет» 2009 г.
3. С.Е. Шукшина «Я и моё тело» 2004 г..
5. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье» 2010 г.
9. Материалы из интернета