

Тема проекта: **Здоровый образ жизни – весело и вкусно.**

Подготовили:

Гурова А.В.- воспитатель

Ерёмина М.А.- воспитатель

Рекунова Г.С.- инструктор по физической культуре



**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей  
через использование здоровьесберегающих технологий.  
Воспитание семейной культуры здорового образа жизни.  
Создание таких условий в семье , при которых  
каждый ребёнок сможет быть здоровым и счастливым.



25-26 октября.

**“Мой весёлый звонкий мяч”**

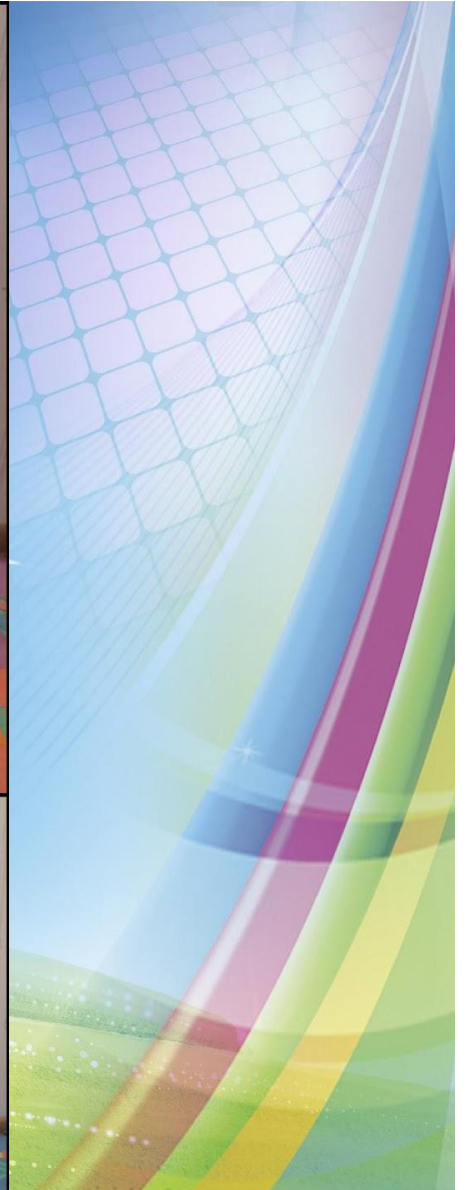
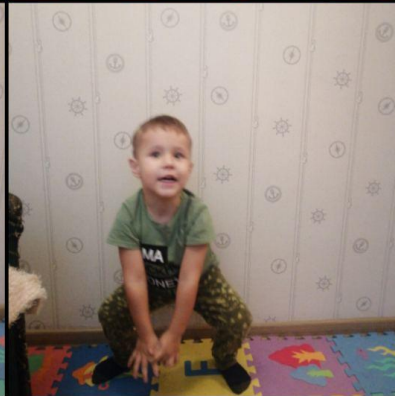
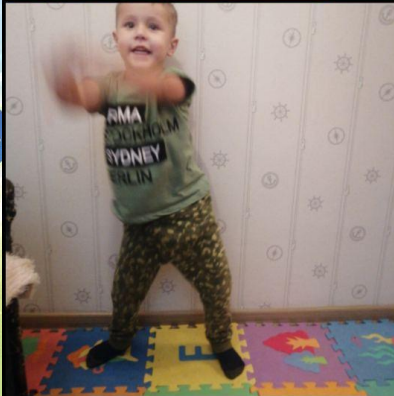
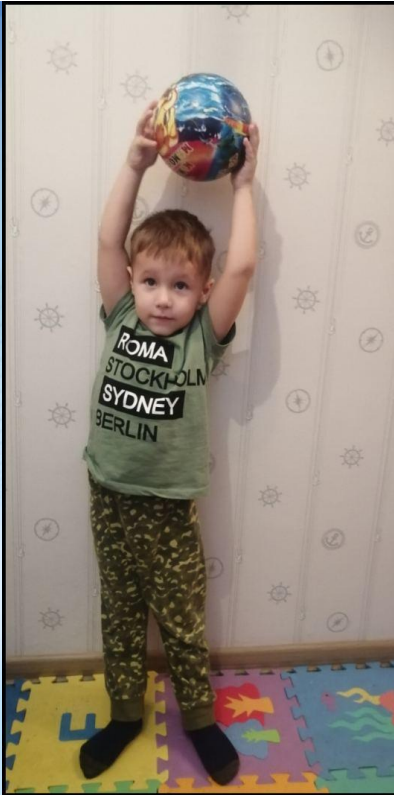
Совместные игры родителей и детей.

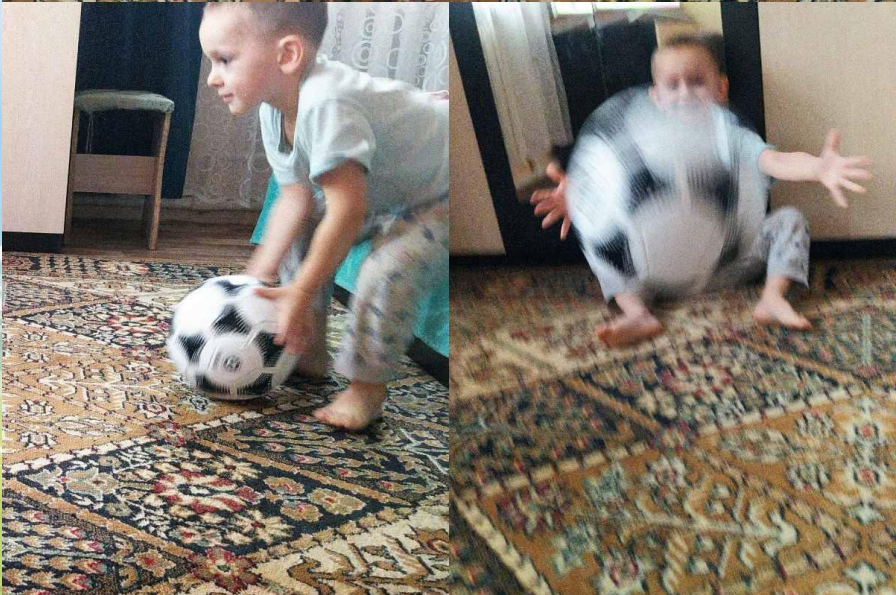
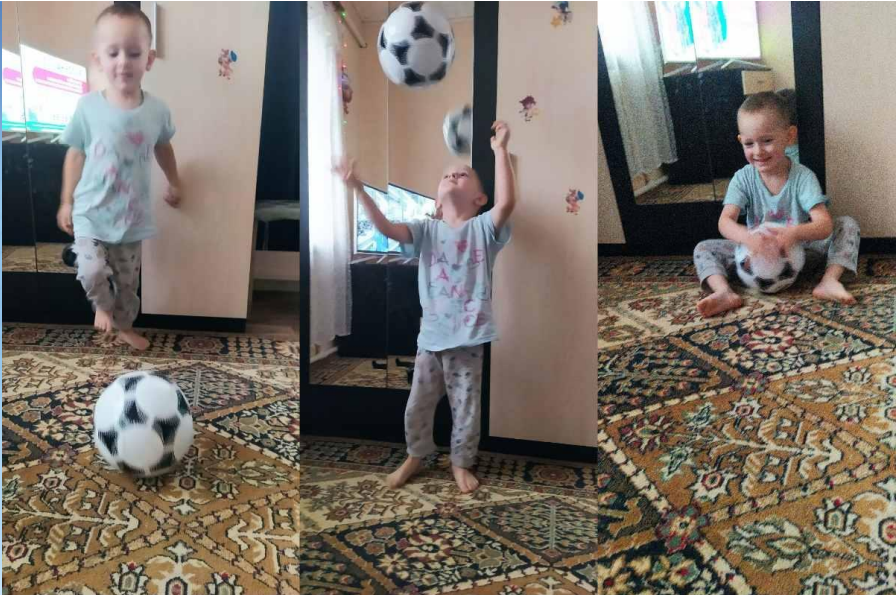
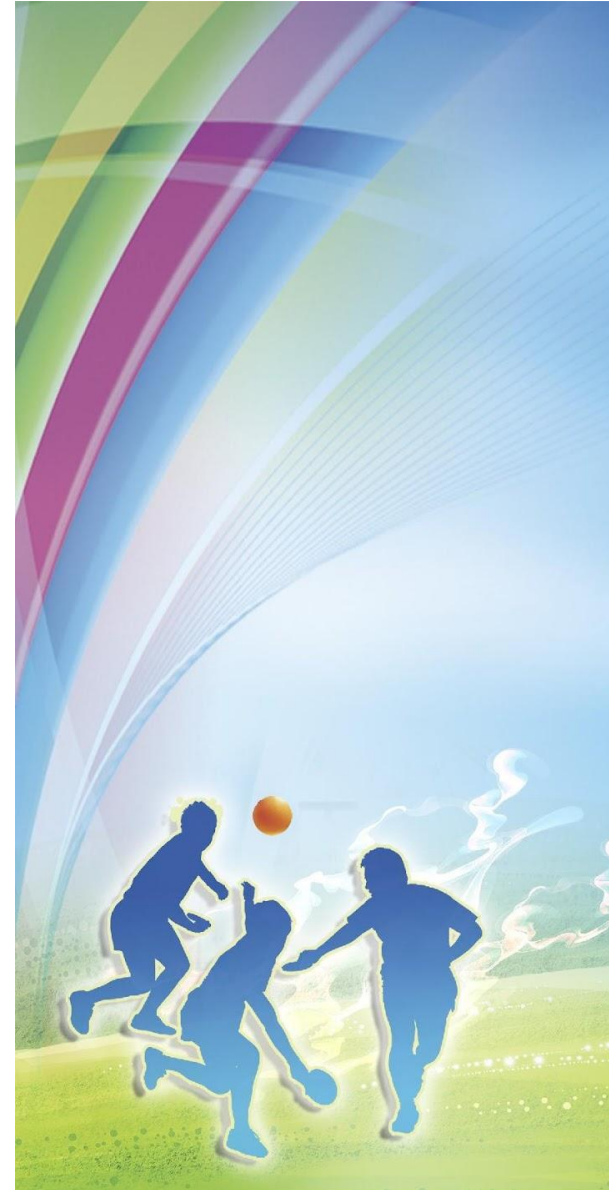
Цель: заинтересовать детей упражнениями с мячом.

Развивать двигательные качества- быстроту, ловкость.

Вызвать положительные эмоции от совместной  
Деятельности с родителями.







25-26 октября  
Завтрак- самый важный приём пищи.

Цель: приучение детей к павильному питанию и общей  
гастрономической культуре.













27 октября.  
Фрукты- наши друзья.

Цель: консультация для родителей о пользе фруктов.  
Продолжать формировать полезные гастрономические  
привычки



Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

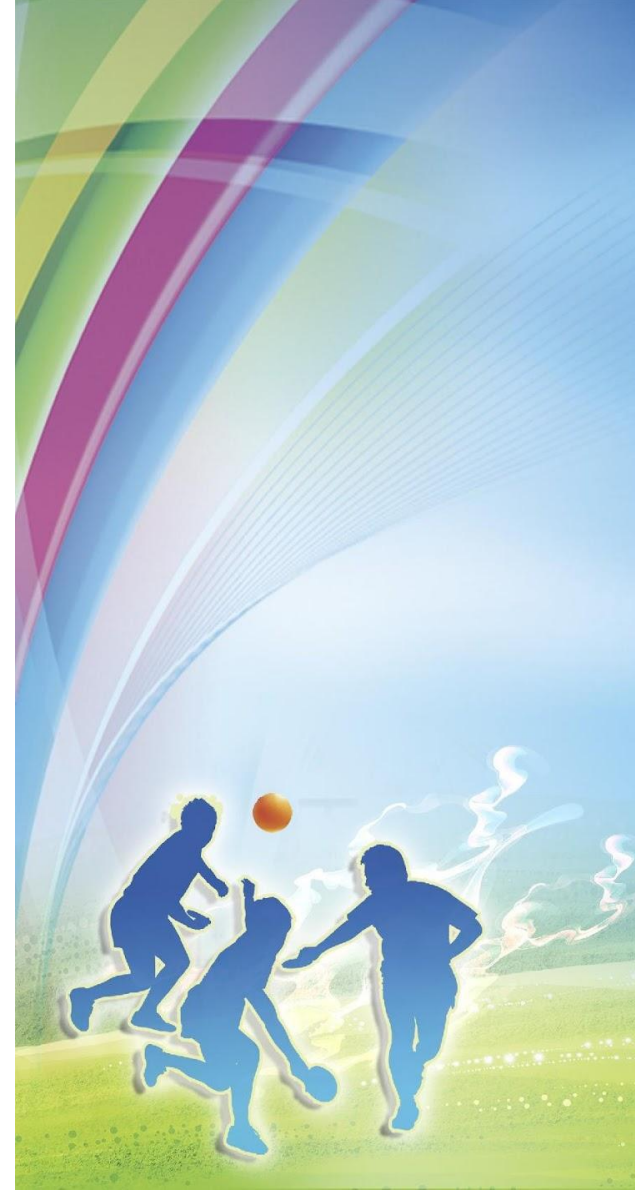
Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

**Всегда помните:**

аптечные витаминные препараты  
**НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ**  
свежие овощи и фрукты!

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**







28 октября

Зарядка- лучшее начало дня.

Цель: продолжать воспитывать привычку к выполнению утренней гимнастики в домашних условиях. Создавать радостный эмоциональный фон и бодрое настроение







29 октября.

Прогулка на свежем воздухе- такая разная и такая полезная.

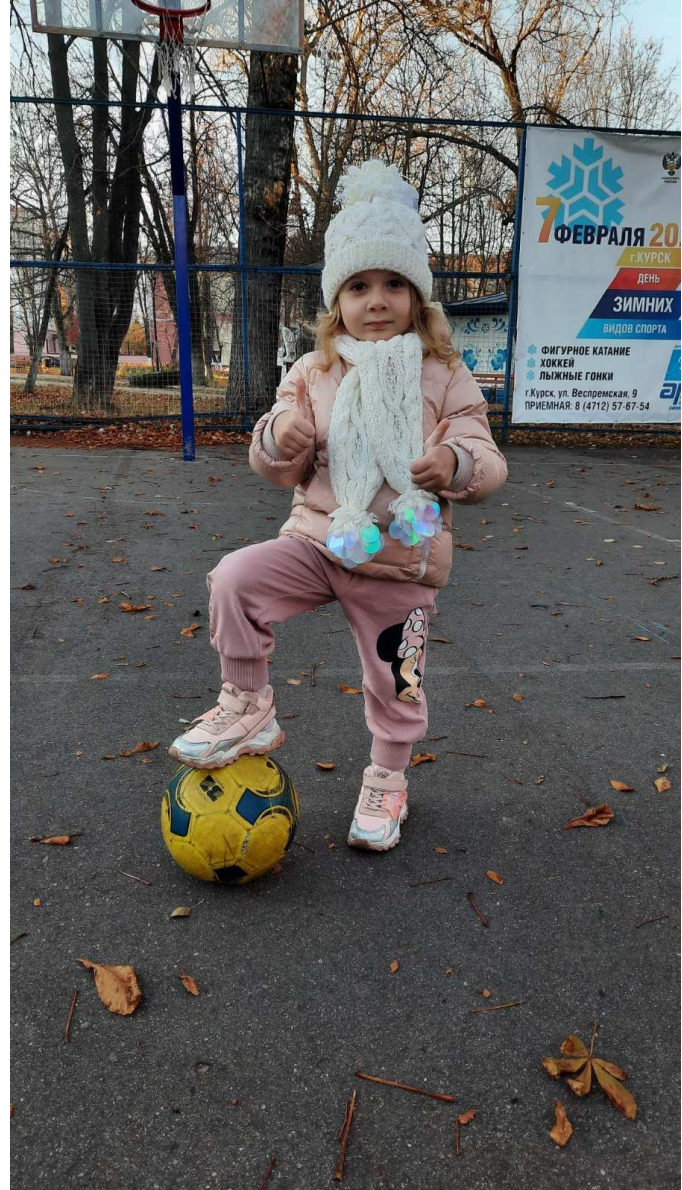
Цель: Формирование привычек здорового образа жизни.  
использование оборудования на детских площадках  
для физических упражнений.

Вызвать положительные эмоции от совместного  
Времяпрепровождения родителей и детей.











1 ноября.

Готовим вместе.

Цель: формировать привычки по правильному питанию,  
Приучать детей к труду. Вызвать положительные эмоции.  
Показать, что пища может быть не только вкусной, но и полезной









Проект завершится 3 ноября.

Спасибо, за внимание.

