

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.

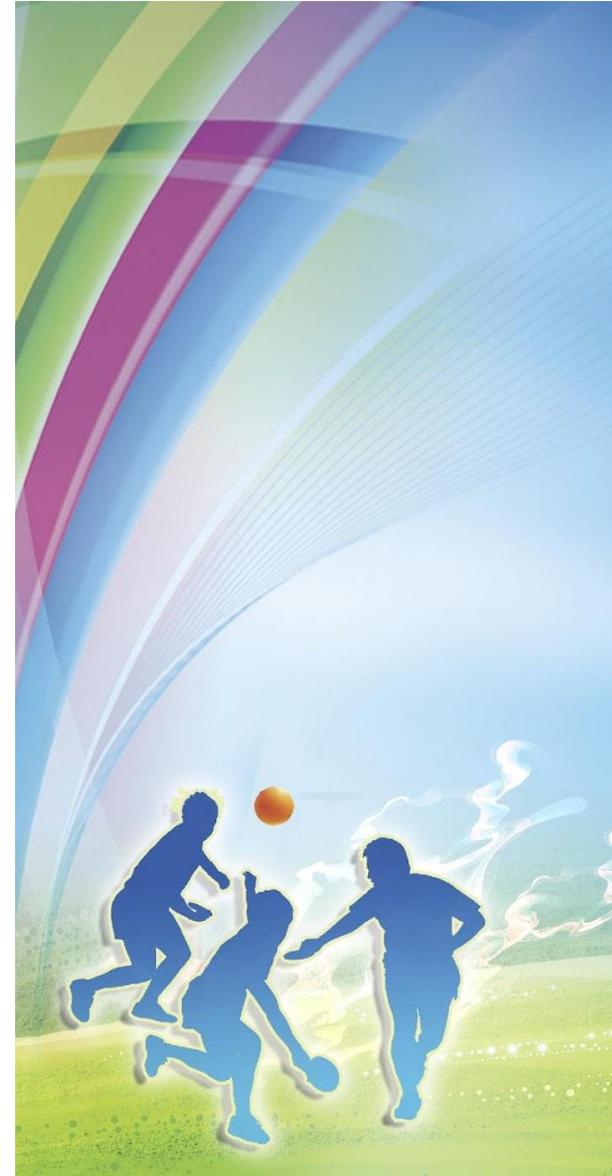
Цель: заинтересовать детей упражнениями с мячом.

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.

