

Детско – родительский проект



**ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – ЗДОРОВЫЙ
РЕБЕНОК**

Выполнила:
Семья Абзаловой Маши
(старшая группа)
Воспитатель: Жданок Н.В.

Тема нашего проекта «Здоровая семья – здоровый ребенок». Чтобы ваш ребенок был здоров, нужно всей семье вести здоровый образ жизни. Наша семья старается этого придерживаться.



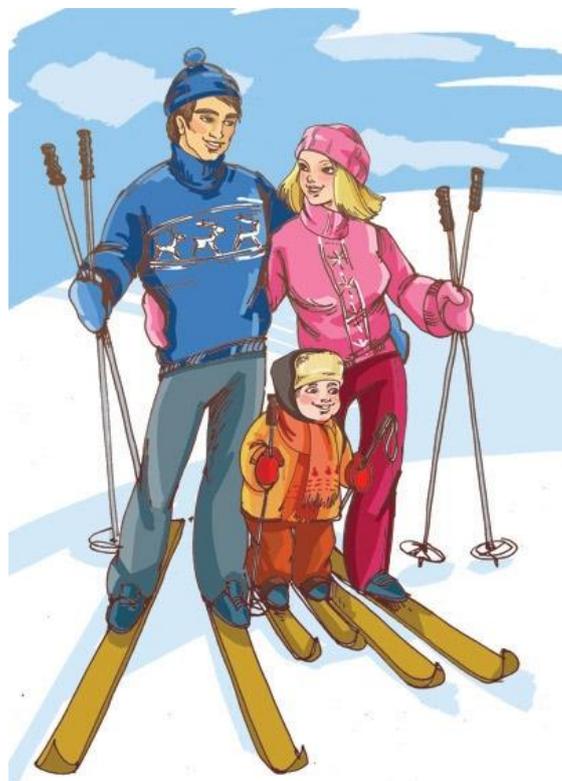
Здоровый образ жизни



- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья; - это список правил, которые нужно соблюдать.



Зимой мы очень любим ходить каждые выходные на лыжах. Лыжные прогулки на свежем воздухе дают нам хорошее настроение и закаляют организм.



Если хочешь быть здоров,
Зимой на лыжах, ты, катайся!
Забудешь про таблетки, докторов.
На лыжах бегай и природой
наслаждайся!



Впервые на лыжах я начала кататься в детском саду. Мне очень понравилось. И я рассказала об этом маме и папе. Мой папа тоже занимался лыжным видом спорта.



В этом году мы всей семьей принимали участие в семейной эстафете в рамках «Лыжни России – 2024».



Зимой мы все вместе ходим кататься на коньках. Ведь регулярное катание на коньках развивает двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему.



Какая же зима без катания на снеготе и бублике. Проехать с горки с ветерком – это просто класс!



САНКИ

Ох, отличная забава-
На санях кататься!
Да, зимою очень славно
Можно развлекаться!

На верёвке тянешь санки
По дорожке снежной.
А потом с высокой горки
Съедешь безмятежно.



Мы за здоровье!

Мои санки едут сами,
Без мотора, без коня,
То и дело мои санки
Убегают от меня.
Не успею сесть верхом,
Санки - с места и бегом...
Мои санки едут сами,
Без мотора, без коня.
А под горкой мои санки
За сугробом ждут меня.
Непослушным, скучно им
Подниматься вверх одним.



В выходные дни мы любим посещать различные спортивные мероприятия. Я с мамой и папой побывала на центральном стадионе г.Екатеринбурга, где проходил футбольный матч. Мы все болели за футбольную команду «Урал».

Спортивные мероприятия помогают донести до сознания маленьких граждан представления о явлениях общественной жизни, воспитывать уважение к спортсменам, привлекать внимание к выдающимся спортивным достижениям.



Укрепить здоровье нашей семьи помогает плавание в бассейне.

Полезьа плавания для детского организма:

- закаливает и укрепляет все группы мышц, вода изменяет вес тела, поэтому нагрузка распределяется равномерно по всему телу;
- улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему;
 - нормализует работу нервной системы – снимает чрезмерную возбудимость;
 - укрепляет мышцы спины, что очень полезно при сколиозе, деформациях грудной клетки;
 - улучшает аппетит и сон;
 - лечебно-профилактический эффект оказывает плавание при ожирении, сахарном диабете, гастрите, легких формах бронхиальной астмы.



Мы любим вести здоровый образ жизни и заниматься спортом!

