

# Проект на тему: «Если хочешь быть здоров»

Автор проекта: ... , 6 лет  
Воспитанник гр. «Колокольчик»



Цель: исследовать, как можно сберечь свое здоровье.

Задачи:

- изучить литературу по данной теме;
- выразить основные правила здорового образа жизни;
- привлечь внимание одноклассников к способам сбережения своего здоровья;
- призывать к здоровому образу жизни.

Объект исследования: человек.

Предмет: здоровье человека.

Виды проекта:

- по содержанию: исследовательский;
- по количеству участников: индивидуальный;
- по продолжительности: краткосрочный.





## 1 этап. Организационный

На первом этапе исследования мы вместе с воспитателем разработали основные методы исследования:

- чтение литературы, рассматривание иллюстраций по теме исследования;
- просмотр мультфильмов;
- анализ рекомендаций по здоровому образу жизни.

Посетили кабинет медицинской сестры.

Приобрели ватман, простые и цветные карандаши, ластик, фломастеры.



## II этап. Теоретический

### Наше здоровье - в наших руках

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Здоровье нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического, социального благополучия.

Что необходимо делать для улучшения своего здоровья?

После просмотра мультфильмов по теме исследования, побеседовав с медсестрой, я определил для себя основные правила здорового образа жизни.



## 2.2 Правила здорового образа жизни

### 1. «Двигайся больше – проживёшь дольше»



### 3. «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»



## 4. "Режим дня - основа жизни человека"



## 5. «Закаляйся - если хочешь быть здоров»



## 6. «Чистота - залог здоровья»



## 7. «Пить, курить - здоровью вредить»



# III этап. Практический

## 3.1 Здоровый образ жизни - основа хорошего здоровья



# Конкурс рисунков: «Здоровый образ жизни глазами ребенка»



## IV этап. Итоговый

В результате проведенной работы я сформулировал основные правила здорового образа жизни.

С помощью познавательной стенгазеты я смог привлечь внимание одноклассников к способам бережения своего здоровья.

Проведённая работа позволил мне сделать вывод: наше здоровье - в наших руках! И мы должны вести правильный образ жизни, для того, чтобы быть здоровыми!

Цель исследования была достигнута, я узнал, как можно беречь свое здоровье. Но я рассмотрел не все правила здорового образа жизни. В дальнейшем мне бы хотелось продолжить изучение данного вопроса и исследовать, в каких мультфильмах затрагивается тема здоровья.

Я буду очень рад, если кто-то пересмотрит свои привычки в лучшую сторону.

Задумается о сохранении и укреплении здоровья, появится сознательное стремление к ведению здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью.

