

Календарь полезных привычек «Секреты моей бодрости»

Команда «Эколята» (5 – 6 лет)

МБДОУ – детский сад №413

Руководитель команды: Черепанова М.Г.

Куратор команды: Кулакова М.В.

Введение. Что мы исследовали?

Что такое
ЗДОРОВЬЕ и
почему оно
так важно

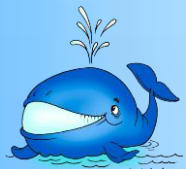


Цель

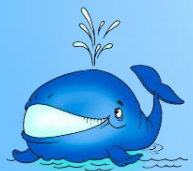


Понять
ценность
здоровья и
создать
инструмент,
который
поможет нам
стать бодрее,
сильнее и
счастливее

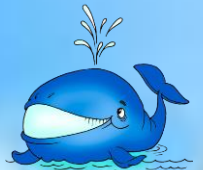
Этап 1. Исследование. Что такое основы здоровья?



Физическая активность (движение)



Правильное питание (топливо)



Режим дня и сон (отдых и зарядка)



**Психологическое здоровье
(хорошее настроение)**



Этап 2. Что влияет на наши основы здоровья? Можем ли мы влиять на это сами?

**Мы провели
небольшое
исследование и
выяснили, что
разрушает здоровье, а
что его укрепляет!!!**



Этап 3. Практика. Рождение идеи календаря и процесс создания.

Почему календарь?

Это наглядно.

Это весело.

Это как игра: каждый день
отмечаешь свой успех.



Наш календарь полезных привычек

**Каждый день мы
отмечаем —
выполнили мы
правило или нет!**



Наши выводы

Здоровье – это не только, когда не болеешь, это когда ты полон сил и в хорошем настроении

Основ здоровья несколько и все они важны

Мы сами можем влиять на свое здоровье уже сегодня своими привычками

Календарь привычек – отличный способ превратить скучные «надо» в увлекательную игру и видеть свой прогресс!