

## Консультация для родителей



Известно, что здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии — это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. Образование - культура - здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности. Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация занятия. Показателем рациональной организации образовательного процесса являются:

- объем учебной нагрузки – количество занятий и их продолжительность;
- занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, физминутки

**Утренняя зарядка** в детском саду является каждодневным занятием, направленным на выполнение различных комплексов физических упражнений. Основная цель занятий – это улучшение состояния здоровья детей, укрепление мышечного аппарата и оздоровление организма. Благодаря утренней зарядке повышается жизненный тонус и физическая выносливость, а также развивается выдержка и дисциплина. Утренний комплекс физических упражнений влияет на повышение жизнедеятельности организма дошкольника. Определенная физическая нагрузка на мышцы активизирует работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Дети младшего дошкольного возраста могут каждый день выполнять несложные упражнения в течении 8-15 минут.

**Физкультминутки** как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко может применяться с детьми любого возраста. Цель проведения физкультурной минутки: - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях; - обеспечить кратковременный активный отдых для обучающихся во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; - мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; - мышцы кисти работающей руки. Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для

больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

**Пример физкультурминутки:**

«Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали!  
Вверх на солнце посмотрели,  
И их лучики согрели.  
Бабочки летали,  
Крылышками махали.  
Дружно хлопнем: раз, два,  
три, четыре, пять,  
Нам пора букет собрать.  
Раз присели, два присели,  
В руках ландыши запели»

**Гимнастика для глаз.** Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения для глаз, которые можно делать с малышами, достаточно просты. Необходимо с ними поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него.

**Гимнастика для пальчиков** для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий.

**Дыхательная гимнастика.** Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Для этих целей хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и говорить «чух-чух». Также хорошо делать наклоны – вначале вдох, потом туловище сгибается в сторону и выдох. Популярно в ДОУ и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

**Подвижные игры.** Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

**Гимнастика пробуждения.**

Эти здоровые сберегающие технологии в детском саду используются нами постоянно для профилактики переутомлений, невротических реакций, а в

ряде случаев и коррекция неблагоприятных психосоматических состояний детей на занятиях.