

## Консультация на тему:

### БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные физкультурные, музыкальные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Оздоровительные занятия способствуют решению следующих задач:

- сохранению и укреплению здоровья детей;
- развитию сенсорных и моторных функций;
- формированию потребности в двигательной активности;
- профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- привитию навыков элементарного самомассажа;
- развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, восприятия, ориентировки в пространстве);
- развитию эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
- формированию гармоничной личности (умение дружить, чувство уважение, доброты, самокритичности)

Оздоровительные занятия варьируются во времени. Занятия рекомендуется проводить во второй половине дня. При проведении занятия необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В структуру занятий включаются различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

Важнейшая роль в занятиях отведена музыке, которая является интегральной основой всего занятия. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка. Все общеразвивающие и двигательные упражнения сопровождаются звучанием четкой, равномерно звучащей музыки, способствующей развитию чувства ритма у детей.

Помимо оздоровительных интегрированных занятий рекомендуется проводить занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе.

В каждом занятии представлены различные виды массажа. Динамических и оздоровительных пауз, пальчиковых игр.

Методика проведения всех видов массажа, упражнений на развитие всех видов дыхания соответствует существующим научно обоснованным оздоровительным системам.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). При массаже пальцев рук можно использовать следующие приемы:

- вытягивание каждого пальца и надавливание на него;

**Рожкова Зинаида Алексеевна**

Ваш  
инструктор по физической  
культуре



МАДОУ «Детский сад № 17  
«Колосок»  
Калининградская область



8 952 795 15 26



zina.rozhkova.1954@mail.ru



<https://nsportal.ru/rozhkova-zinaida-alekseevna>

- растирание пальцев одной руки пальцами другой. Как бы надевая на каждый пальчик колечко.

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи и движения выполнять в темпе марша.

Чтобы занятие проходило динамично, необходимо менять темп проведения различных упражнений. Так, дыхательную гимнастику и упражнения для коррекции осанки желательно проводить в спокойном темпе, фонетические упражнения и речевые игры – в подвижном темпе, а общеразвивающие упражнения в умеренном или в темпе марша.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Педагог должен обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку. Демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

