

Формируем привычку к ЗОЖ с детства

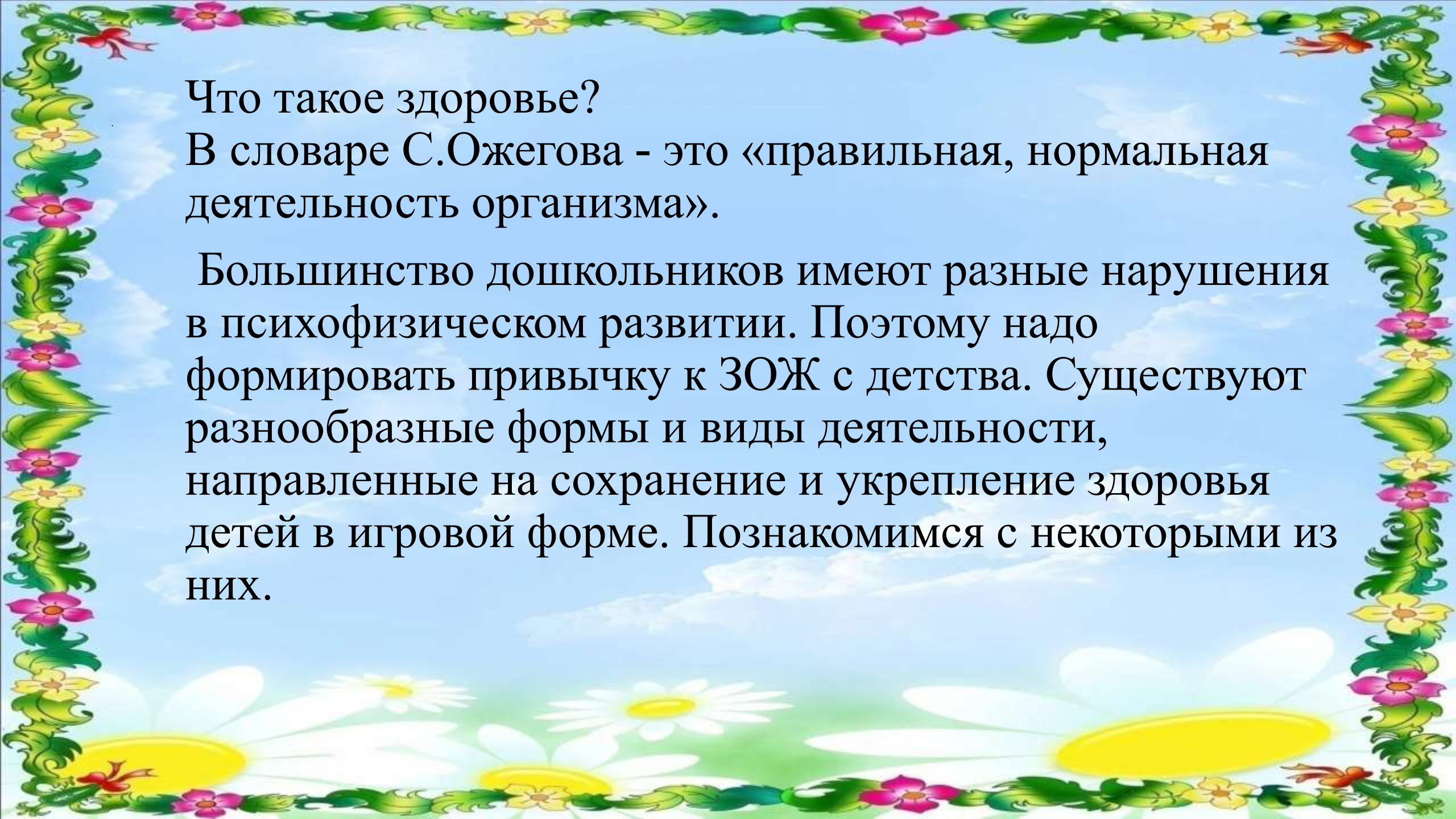


МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»

Воспитатель Сметанина О.В.

июль 2025





Что такое здоровье?

В словаре С.Ожегова - это «правильная, нормальная деятельность организма».

Большинство дошкольников имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Поэтому надо формировать привычку к ЗОЖ с детства. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей в игровой форме. Познакомимся с некоторыми из них.

Физкультминутки

Это небольшие перерывы в какой либо деятельности детей, во время которых дети выполняют простые физические упражнения в стихах или под муз.сопровождение.



Быстро встали, улыбнулись,
Выше-выше потянулись.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали, сели, встали,
И на месте побежали.



Поднимите плечики,
Попрыгайте, как кузнечики.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
Повернитесь вправо, влево,
Приседайте: вниз и вверх.
Вдох и выдох. Тишина.
Поработать нам пора.



Дыхательная гимнастика

Использование дыхательной гимнастики помогает улучшить работу внутренней системы органов, тренирует дыхательный аппарат, развивает речевое дыхание, обогащает организм кислородом...

„Ежик“

Ежик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.

- 1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.
 - 2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.
- 7 раз

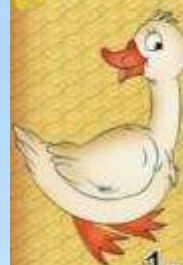


„Гуси летят“

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.

И.п.- основная стойка.

- 1- руки поднять в стороны (вдох).
 - 2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)
- 4 раза



Пальчиковая гимнастика

Используется не только для развития мелкой моторики, но и для развития речи. Так же она способствует развитию осязания и координации движений пальцев рук.

«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Два медведя, Буратино,
И весёлый Чиполлино,
И котёнок, и слонёнок.
(поочерёдно загибают пальчики)
Раз, два, три, четыре, пять
(поочерёдно разгибают пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)



Мышка в норку пробралась



Делаем ручками
«крадущиеся» движения

На замочек заперлась



Пальчики скрещиваем в
«замочек» и слегка покачиваем.

В дырочки она глядит



Делаем из пальчиков каждой
руки по «колечку».

На заборе кот сидит



Ручки прикладываем к голове
как «ушки» и шевелим
пальчиками.

Гимнастика для глаз

Используется для профилактики и коррекцию нарушения зрения. Она направлена на снятие напряжения глаз, предупреждение переутомления, укрепления глазных мышц.

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

И теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Стрекоза

Вот такая стрекоза - как горошины глаза!

(пальцами делают очки)

Влево-вправо, назад - вперед.

(глазами смотрят влево-вправо)

Ну совсем как вертолет.

(круговые движения глаз)

Мы летаем высоко,

(смотрят вверх)

Мы летаем низко.

(смотрят вниз)

Мы летаем далеко.

(смотрят вперед)

Мы летаем близко

(смотрят вниз)



Ритмопластика

Это гимнастика с оздоровительной направленностью. Выполнение под музыку специальных движений и передаче непринужденного театрального образа .
Целью ритмопластики является - укрепление мышц, психологическое раскрепощение ребенка, развитие пластики и слухового восприятия....



Витаминотерапия

Витамины — ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Дети, страдающие нехваткой витаминов, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания, чаще раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. Нами должна проходить не только профилактика авитаминоза у детей, но и обучение детей в игровой форме о важности принятия витаминов и употребления овощей\фруктов.



Музыкотерапия

Желательно использовать инструментальную классическую и специальную терапевтическую музыку, но не вокальную и не самую популярную, т.к. они несут ненужную смысловую нагрузку. Выбор музыкальных произведений должен быть хорошо продуман.





Спасибо

за

внимание!

