

Здоровый ребёнок – счастливый ребёнок



МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»

Воспитатель Сметанина О.В., август 2026

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 музыкальное сопровождение.



Дыхательная гимнастика - помогает улучшить работу внутренней системы органов, тренирует дыхательный аппарат, развивает речевое дыхание, обогащает организм кислородом...



«ТРУБАЧ»

Ай, ду-ду..ду-ду..ду-ду,
звонко в трубочку трублк
Сидя, кисти рук сжаты
в трубочку, подняты вверх
Медленно выдыхая, громко
произносить «п-ф-ф-ф».
Повторить 4—5 раз.



«РЕГУЛИРОВЩИК»

Верный путь он нам покажет
Повороты все укажет.

Стоя, ноги расставлены на ширину
плеч, одна рука поднята вверх, другая
отведена в сторону. Вдох носом,
затем поменять положение рук и во
время удлинённого выдоха
произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз.



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.

«За ягодами»

Раз, два, три, четыре, пять,
**(пальчики обеих рук «здороваются»,
начиная с больших)**
В лес идём мы погулять.
**(обе руки «идут» указательными и средними
пальцами по столу)**
За черникой,
За малиной,
За брусникой,
За калиной.
Землянику мы найдём
И братишке отнесём.
(загибают пальчики, начиная с большого)



«Киска, киска»

Киска, киска, киска, брысь!
На дорожку не садись:
(Погрозить пальчиком)
Наша деточка пойдёт,
*(Упражнение «Пальчики
шагают»)*
Через киску упадёт.
*(Хлопнуть ладошками по
коленкам)*



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)

Их 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!