Будьте здоровы!



МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»
воспитатель Большакова Т.В. Октябрь 26г.

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.



© Фомина Лидия Петровна

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.



© Фомина Лидия Петровна

Дыхательная гимнастика

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





© Фомина Лидия Петровна

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)





© Фомина Лидия Петровна

Гимнастика для глаз

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





© Фокина Лидия Петровна

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….





© Фомина Лидия Петровна

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.





© Фомина Лидия Петровна

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.





© Фомина Лидия Петровна

Спасибо за внимание!



© Фомина Лидия Петровна