

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ЗДОРОВЬЕ- СБЕРЕЖЕНИЕ



ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ?

По статистике, **у 68% детей** дошкольного возраста возникают множественные нарушения функционального состояния органов и систем, **17% приобретают хронические заболевания**. Поэтому воспитание культуры здоровья у детей является важной задачей взрослого.



СЛЕДИТЕ ЗА ПОЗОЙ РЕБЁНКА



Ребёнок ввиду физиологических особенностей организма не может находиться **в одной и той же позе**, поэтому очень важно чередовать различные виды деятельности.





ТЕХНИКА И ЭКРАНЫ



Современный образовательный процесс подразумевает применение интерактивного оборудования, что при неправильном использовании также **может отрицательно сказаться** на здоровье малыша.





ЧЕРЕДУЙТЕ НАГРУЗКУ И ОТДЫХ



Продумайте **рациональное расположение** детей во время деятельности, **соблюдайте временные нормы**.

Нахождение детей в течение достаточно длительного времени в статичных позах на занятиях чередуйте с перерывами на физминутки, упражнениями для различных частей тела и для глаз.



ПРИМЕР ФИЗМИНУТКИ

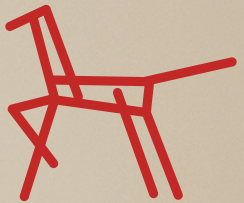
После чтения книг, бесед, просмотра мультфильмов предложите детям подвижные игры и упражнения, способствующие нормализации костно-мышечной системы после долгого отсутствия движения.

Говорим вместе с малышом	Имитационные действия
Ходит осень по дорожке. Промочила в лужках ножки. Ходит осень, бродит осень,	Шагать на месте.
Ветер с клёна листья сбросил.	Двигать руками, опущенными вниз, вправо и влево.
Дружно по лесу гуляем	Шагать на месте, повороты головы влево и вправо.
И листочки собираем.	Выполнить наклоны тела вперед.



ПРИМЕР ФИЗМИНУТКИ

Говорим вместе с малышом	Имитационные действия
Собирать их каждый рад – Просто чудный листопад!	Прыгать на месте, хлопать в ладоши.
На листочек я смотрю, Влево глазки я веду,	Смотреть влево.
Вправо глазки я веду,	Смотреть вправо.
Вверх смотрю и вниз смотрю.	Смотреть вверх, вниз.
Сильно глазки закрываю	Закрыть глаза.
И тихонько открываю,	Открыть глаза.
Вдаль я на листок смотрю: – Здравствуй, осень, – говорю.	Махать рукой, поднятой вверх, вправо и влево. Взгляд вдаль.





**ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ АКТИВНОСТИ –
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА,
А ЧЁТКОЕ ЗНАНИЕ ТОГО, КАК ЭТО
СДЕЛАТЬ, – ЗАЛОГ УСПЕШНОГО
ПРИБРЕТЕНИЯ ЗНАНИЙ И НАВЫКОВ.**

*Чередуйте пальчиковые игры
с подвижными играми, где будут
задействованы все части тела, и играми
малой подвижности. Важно помнить,
что каждая игра имеет свои правила
и чёткое их соблюдение поможет
избежать травматизма и излишних
отрицательных эмоций.*



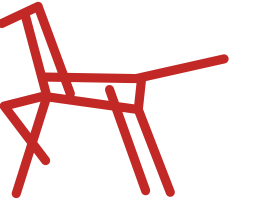
МАЛОПОДВИЖНАЯ ИГРА «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

В эту игру можно играть с группой детей.

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. В центре круга находится взрослый. Дети идут по кругу, слушают команды взрослого и выполняют движения.

Слова взрослого	Имитационные действия
«Солнце»	Идут на носках, руки вверх.
«Дождик»	Останавливаются, складывают руки «домиком» над головой.
«Ветер»	Бегут в медленном темпе по кругу.





ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САДОВОДЫ И ОГОРОДНИКИ»

В эту игру можно играть с группой детей.

Поиграйте с ребятами в подвижную игру «Садоводы и огородники», которая поможет научить группировать овощи и фрукты, а также **развить быстроту реакции** на слова, **выдержку и дисциплинированность**.

Ход игры

В игре принимают участие две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде взрослого бригады начинают собирать овощи и фрукты – каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем.

Малыши охотно принимают на себя подобные роли и получают массу положительных эмоций от игры.



ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА-ГИМНАСТИКА «ПОМОЩНИКИ»

Чередуйте труд с подвижными и пальчиковыми играми, где будут задействованы все части тела, а также с играми малой подвижности.

Важно помнить, что каждая игра имеет **свои правила** и чёткое их соблюдение поможет избежать травматизма и излишних отрицательных эмоций.

Например, **пальчиковая игра-гимнастика «Помощники».**

В эту игру можно играть с группой детей.

Дети образуют круг, лицом друг к другу. В кругу также находится взрослый. Дети повторяют слова и движения за взрослым.





ХОД ИГРЫ

Говорим вместе с малышом	Имитационные действия
Раз, два, три, четыре,	Ударять кулачками друг о друга.
Мы посуду перемыли:	Соединить ладони, выполнить скользящие круговые движения ладонями поочередно.
Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварёшку	Сгибать пальцы по одному, начиная с большого.
Мы посуду перемыли,	Соединить ладони, выполнить скользящие круговые движения одной ладонью по другой.
Только чашку мы разбили, Ковшик тоже развалился, Нос у чайника отбился. Ложку мы чуть-чуть сломали,	Сгибать пальцы по одному, начиная с большого.
Так мы маме помогали. Маму нашу огорчали...	Вытянуть руки вперед, повернуть ладони вертикально, параллельно друг другу, сжать кулаки, ударять ими друг о друга.





ХОД ИГРЫ

<i>Говорим вместе с малышом</i>	<i>Имитационные действия</i>
<i>Раз, два, три, четыре,</i>	<i>Загибать по одному пальцу, начиная с большого, заканчивая мизинцем.</i>
<i>Вновь посуду мы помыли:</i>	<i>Соединить ладони, выполнить скользящие круговые движения одной ладонью по другой.</i>
<i>Чайник, чашку, ковшик, ложку И большую поварёшку</i>	<i>Загибать по одному пальцу, начиная с большого, заканчивая мизинцем.</i>
<i>Мы посуду перемыли,</i>	<i>Соединить ладони, выполнить скользящие круговые движения одной ладонью по другой.</i>
<i>Ничего мы не разбили, Аккуратно все помыли</i>	<i>Вытянуть руки перед собой, ладони горизонтально, одна на другой, менять их местами.</i>
<i>Так мы маме помогали И помощниками стали!</i>	<i>Похлопать в ладоши.</i>

