

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)**

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, sch-2tob@mail.ru

Консультация

«Забота о здоровье в детском саду»

**Выполнила:
Зольникова Ю.Ю**

г. Тобольск, 2025

Дошкольный возраст ребенка - решающий в формировании основ физического и психического здоровья. В этот период человек проходит огромный неповторимый путь развития. Именно в детские годы интенсивно развиваются все органы и системы, формируется личность, отношение к себе и к миру. Сейчас важно задать формирование у каждого ребенка стремления к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физкультурой и спортом.

В детском саду предусмотрен целый комплекс мер по сохранению и укреплению детского здоровья. Это система оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий, проводимых в процессе дошкольного воспитания.

Какие именно мероприятия проводятся в детском саду? Это кружковая работа, разминки и гимнастика, спортивные и подвижные игры, сеансы релаксации и динамические паузы для дошкольников. Кроме того, пальчиковая и дыхательная гимнастика, а также гимнастика для глаз.



Что такое динамические паузы для дошкольников?

Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу такого возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей. Плановых спортивных занятий и прогулок на свежем воздухе для удовлетворения данной потребности, как правило, не хватает. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Какую смысловую нагрузку несут динамические паузы для дошкольников? Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.



Как проводятся?

Что же фактически представляют из себя динамические паузы для дошкольников? Это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии. Такие занятия можно начать с самого утра. Например, построить детей в круг, предложив каждому протянуть руки и поздороваться с соседями. Можно объединить детей в пары и предложить им стать локтем к локтю, плечом к плечу, спиной к спине. Такие паузы не только развлекают детей, поднимают настроение и позволяют окончательно проснуться по утрам, но и способствуют установлению дружелюбной атмосферы в коллективе.

Очень важно в этом возрасте правильное развитие звукопроизношения, поэтому занятия обязательно должны быть со словами. Динамические паузы для дошкольников 6-7 лет непременно должны включать в себя пословицы и поговорки на разные темы, небольшие стихотворные тексты. Можно

предложить детям декламировать вместе с воспитателем веселые стихи про зверюшек, можно сопровождать это разнообразными движениями.



Тренируем мелкую моторику

Степень развития мелкой ручной моторики - один из важнейших показателей общего развития ребенка. Существуют целые методики развития и сохранения здоровья путем пальчиковых игр и массажа рук. Уже в двухлетнем возрасте малышей можно обучать приемам самомассажа. Существует масса забавных и поучительных стихов, посвященных детским ладошкам и каждому пальчику в отдельности, которые с удовольствием заучивают, сопровождают веселыми упражнениями.

Массировать пальцы нужно поочередно от большого к мизинцу. Каждый пальчик поглаживают от кончика до основания, попутно декламируя рифмованные загадки и потешки. Ладони можно массировать шариками разного размера, шестигранным карандашом или четками - это тоже динамические паузы для дошкольников. Старшая группа (начиная с 5 лет) уже способна понимать, что такое самомассаж лица для профилактики гриппа и ОРВИ. Детей обучают отыскивать на лице и шее особые точки, нажатием и массажем которых можно предупредить развитие простуды.



Другие игры и упражнения

Комплекс физкультурных упражнений, используемый в динамических паузах, направлен на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, укрепление мышц и развитие координации. Упражнения проводятся одновременно с чтением стихов, веселой музыкой, счетом или частушками. Динамические паузы для дошкольников под музыку также очень положительно влияют на детей, которые с удовольствием двигаются, танцуют и прыгают, по команде отстукивают пальцами ритм на бубне или барабане.

Для развития координации движений применяют также ходьбу вперед спиной, перекидывание мяча, игры со скакалкой. Есть множество игр, где дети должны изобразить определенных персонажей или угадать, о ком или о чём идёт речь, по характерным движениям. Во время учебных занятий сидящим детям можно предложить сделать "сухое умывание" - потереть ручки, "умыть" лицо, причесаться, помассировать брови, погладить указательными пальцами крылья носа, потереть губы и ушные мочки.