

Тема недели:

**«Неделя спорта
и здоровья»**

**«В здоровом теле –
здоровый дух».**



**Подготовила воспитатель
Василук Инна Владимировна**

ГРУППА № 9 «Одуванчик»



В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада. Основная цель – снижение заболеваемости детей. От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми, всеми умениями и навыками,. Для этого мы формируем у детей необходимые знания о здоровом образе жизни. Создаем благоприятные условия, Учитываем возрастные, психологические особенности детей, сочетаем разнообразные виды деятельности.



Фундамент здоровья человека закладывается в раннем детстве, поэтому у нас в детском саду прививают любовь к физическим упражнениям и здоровому образу жизни уже сейчас.





Каждое утро в нашей группе начинается с утренней гимнастики, которая благотворно влияет на весь организм ребенка. Гимнастика активизирует деятельность внутренних органов, повышает физиологические процессы, развивает силу, ловкость, гибкость. Утренняя гимнастика - ценное средство оздоровления детского организма.






Пальчиковая гимнастика играет огромную роль в развитии речи ребенка, совершенствует мелкую моторику пальцев. Она нужна для подготовки к письму в будущем и для развития ребенка в целом.



Дыхательная гимнастика-это упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов дыхания. При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы.





Дошкольный возраст наиболее благоприятный для развития физических способностей ребенка. Развиваются двигательные умения, функциональные возможности организма. Самое главное стимулируется интерес к спорту. Физическое развитие - это формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение иммунитета.





На занятиях, требующих статистического положения тела, умственного напряжения, у детей устают мышцы, утомляется нервная система. Требуется смена одного вида деятельности на другой. Цель физкультминутки - повысить умственную работоспособность, обеспечить кратковременный отдых.

Во время физкультминутки активизируется дыхание и кровообращение, 3-4 упражнения и усталость уходит.





Прогулка способствует познавательному развитию детей, наблюдениям в природе и окружающем мире. На прогулке дети играют в подвижные игры, в которых развивают самостоятельность, выносливость, инициативность.



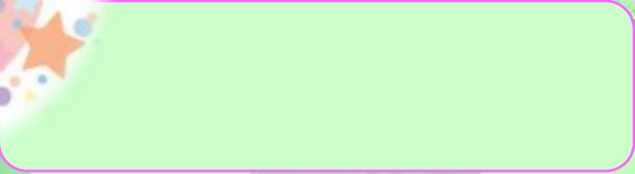



Всем известно, что правильное питание для детей является залогом их здоровья. В детском саду дошкольники получают энергетически ценные и легко усвояемые продукты.





Дневной сон особенно важен для детского организма. Он повышает иммунную систему, интеллект, память. Во время сна восстанавливается нервная система.





Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, повышает мышечный тонус, улучшает настроение. Бодрящая гимнастика -это разминка в постели с использованием массажа. Это пробежки по массажным коврикам (дорожкам здоровья). После гимнастики - водные процедуры. Все это включает детский организм в рабочий ритм и укрепляет здоровье.

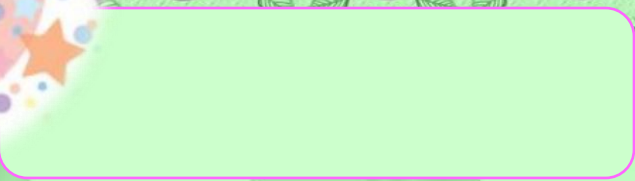


Умывание после сна и обязательное мытье рук после туалета и перед едой - является важным культурно-гигиеническим навыком в здоровом образе жизни.



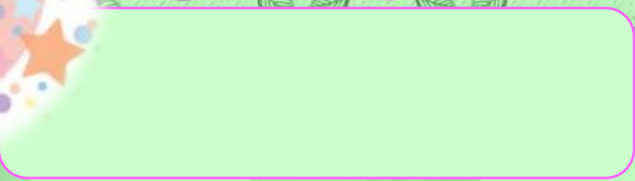


Игры с элементами спорта развивают интерес к участию в подвижных играх, с элементами спортивных игр, к активизации в двигательной деятельности.



Полноценное детство - это право на игры. В них дети реализуют себя, как личности, проявляют свои индивидуальные интересы. Применение здоровьесберегающих технологий, позволит нам вырастить здоровых, сильных, прекрасных детей.





МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ДО НОВЫХ
ВСТРЕЧ...**

