

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.

**Консультация для
родителей.**

**Подготовила воспитатель
1 категории Сысоева С.А.**

*« Забота о здоровье - это
важнейший труд
воспитателя.*

*От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь, умственное
развитие, прочность знаний,
вера в свои силы».*

В.Сухомлинский

Патологии в развитии современных детей дошкольников

- У 60% детей выявляется недоразвитие речи;
- 30% детей демонстрируют несформированность моторики;
- 35% детей имеют несформированность зрительно-пространственного восприятия и зрительной памяти;
- 30% детей имеют недостаточное развитые слухомоторные и зрительно-моторные координации;

- Чтобы наши дети были здоровыми. Нужно приучать их вести здоровый образ жизни.
- Поэтому, физическая активность детей проходит красной нитью во всех режимных моментах дня в детском саду.

Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию





Утренняя гимнастика

Разработка комплексов
своевременно и строго по
методике соответствующей
возрасту детей.



Пальчиковая гимнастика

- Упражняя и ритмично двигая пальчиками, малыш активизирует речевые центры головного мозга.
- Учит ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.
- В пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи

Оздоравливающий эффект дает пальчиковая гимнастика, так как на пальчиках очень много биологически активных точек.



Дыхательная гимнастика

- улучшает кислородный обмен в организме;
- - стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- - помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взъярен или раздражен чем-то.



Памятка для родителей

(позанимайтесь с детьми)

- **«Журавли»** - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз с длительным произношением звука: «У-у-у».
- **«Пилка дров»** - дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.
- **«Дровосек»** - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением слова: «Ух-ух-ух».

Зрительная гимнастика.

- Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

Памятка для родителей

- **Гимнастика для глаз** (позанимайтесь с детьми дома)
- СТРЕКОЗА
- Вот какая стрекоза- как горошины глаза. (Пальцами делают очки.) Влево- вправо, назад- вперед- (Глазами смотрят вправо- влево.) Ну, 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.)



Релаксационные паузы

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Умение расслабляться позволяет устраниить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.

Физкультурные минутки



■ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Развитие движений на прогулке.



Гимнастика после сна.

- Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.
- Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.
- Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.



Закаливание

- Для профилактики заболеваний и здорового образа жизни желательно детей **закаливать**. Основное назначение закаливание заключается в тренировке терморегуляционного аппарата ребенка. Тренировка этого аппарата ведет к развитию и включению иммунной системы.
Это умывание с мылом и без мыла, это воздушные ванны в группе, на физкультурных занятиях и гимнастике, при переходе из группы в физкультурный зал и музикальный зал, на бодрящей гимнастике после сна и т.д. все это разница температур (из теплой комнаты в прохладную и наоборот); воздушный режим помещения - ежедневное проветривание группы.

■ Одним из распространенных методов закаливания является хождение босиком. Существует прямая зависимость рецепторов стоп с организмом. Замечено, если постоянно ходить в теплой обуви, ноги привыкают к этой температуре и при охлаждении стоп начинается заболевание. Если заниматься закаливанием стоп, можно уменьшить их чувствительность, а значит, восприимчивость к перепадам температур.



Корригирующая гимнастика



Игры, которые лечат

- Живопись с помощью пальцев;
- Работа с глиной;
- Игры с песком и водой





Подвижные игры. Досуг.

■ Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.



■ В дошкольном возрасте укрепляют привычку к определенному распорядку дня. Хотя организм ребенка становится менее ранимым, сон, еда, прогулка, игры и занятия в строго установленные часы необходимы для хорошего, бодрого самочувствия, правильного физического и психического развития дошкольника.

Выполняя режим дня, ребенок тренирует волю, у него формируются такие черты характера, как организованность, собранность, деловитость.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

