

МБДОУ «Детский сад №55 «Белоснежка»

Консультация для родителей  
на тему:  
Физкультурно-оздоровительная работа с  
дошкольниками



Составила: Махова Е.А.

2024 г.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются физкультурные, музыкальные занятия, совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

В этой связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, увеличения двигательной активности. С целью укрепления здоровья детей, физического развития профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста мной разработана программа кружка «Крепыши» на основе методического пособия Картушиной М.Ю. «Быть здоровыми хотим».

В программе представлена система занятий по профилактике плоскостопия, нарушений осанки, зрения у детей дошкольного возраста, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий.

В программе определены цель и задачи, принципы построения и реализации, возрастные особенности детей, перспективный план занятий, мониторинг и ожидаемый результат программы.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: подвижные игры, упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д.), дыхательная, зрительная гимнастика и другие нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий – 30 минут. При наборе группы учитывается: желание детей, состояние здоровья, желание родителей. Работа кружка «Крепыши» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Более подробно хотелось остановиться на здоровьесберегающих технологиях которые включены в программу кружка.

*Дыхательная гимнастика* представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- Улучшить работу внутренних органов;
- Активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- Тренировать дыхательный аппарата;
- Осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- Повысить защитные механизмы организма;
- Восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- Развивать речевое дыхание.

Упражнения выполняется 2-3 минуты. В ходе выполнения упражнений основная задача – научить ребенка правильно использовать вдох, выдох. Дети учатся вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Нельзя делать слишком резких вдохов и выдохов. Необходимо контролировать их плавность. Следить за напряжением мышц груди, шеи, плеч. Они должны быть расслаблены.

Также к здоровьесберегающим технологиям относится *гимнастика для глаз*. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Упражнения глазной гимнастики выполняются медленно, спокойно, с размеренным спокойным дыханием, преимущественно стоя но можно и сидя. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него.

**Самомассаж** у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела.

Например, **массаж рук**. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж ушей**. Этот вид массажа основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

**Подвижные игры**. В подвижные игры включены игры и игровые упражнения на развитие внимания, пространственного ориентирования, ловкости, смелости, координации, точности, спонтанности и ритмичности. Через эти игры дети охотнее осваивают необходимые навыки – правильной осанки, управления своим вниманием.

*В конце занятия проводим упражнения на расслабление*

**Релаксация** – это гимнастическое, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах. Упражнения по релаксации являются методом предотвращения стрессов у детей и оказывают положительное влияние на их здоровье.

В результате занятий по этой программе дети овладевают комплексом самомассажа, умениями выполнять дыхательные и зрительные упражнения, приёмам профилактики плоскостопия на канате, корригирующих дорожках, осваивают правила подвижных игр, проявляют интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.