

ЗДОРОВЬЕ - это та вершина,
которую каждый должен покорить сам.

В. Шененберг

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ —

это сохранение и укрепление здоровья
детей, улучшение их двигательного
статуса с учётом индивидуальных
возможностей и способностей.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть
искусством его сохранения и укрепления.
Этому искусству и должно уделяться как можно
больше внимания в дошкольном учреждении и
семье

Следует помнить о том, что только в
дошкольном
возрасте самое благоприятное время для
выработки правильных привычек, которые в
сочетании с обучением дошкольников
здоровьесберегающим технологиям сохранения
и укрепления здоровья приведут к
положительным результатам.

От родителей во многом зависит, вырастут ли их дети здоровыми и жизнерадостными или преждевременно разрушат свое здоровье. Если взрослые проявят характер и начнут утро с гимнастики, которую сделают вместе с ребенком, - это будет первый шаг в большом и важном деле – укреплении здоровья.

И этот шаг надо сделать как можно скорее.



Утренняя гимнастика

зарядка - проводимая обычно после сна, тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься), обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его

повседневному рабочему состоянию. У детей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность.

Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья

Особо необходима зарядка для дошкольников с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности, например при подготовке к школе.

Пальчиковая гимнастика развивает мозг ребенка,

стимулирует развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они



способны улучшить произношение многих звуков. В общем, чем лучше работают пальцы, тем лучше ребенок говорит. Руки ребенка, как бы подготавливают почву для последующего развития речи.

Гимнастика пробуждения.

Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и



ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение. мышцам глаз, как и любым другим мышцам нужна гимнастика, которая и тренирует, и снимает напряжение. Одним из замечательных



аспектов улучшения зрения является

зрительная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика нужна не только для преодоления речевых нарушений, она просто необходима



и для профилактики. Ведь язык - это основная мышца органов речи (а все мышцы нуждаются в тренировке). Если занятия по артикуляционной гимнастике проводить регулярно, то ошибки в звукопроизношении могут исчезнуть сами без

специализированной помощи логопеда. Упражнения нужно выполнять ежедневно перед зеркалом по 5-7 минут. Что бы ребёнку было более интересно, делайте упражнения вместе с ним и показывайте картинки или игрушки для наглядности.

Корригирующая гимнастика - это несложный тренировочный комплекс, направленный на укрепление одних групп мышц и полное расслабление других. Таким несложным способом можно обеспечить стройность осанки, профилактику сколиоза, а также нормализацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Лечебная гимнастика может проводиться в домашних условиях, идеально подходит для детей различного возраста,



предусматривает использование спортивных снарядов либо их отсутствие.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную



дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом,

при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.



Все родители желают видеть своих детей здоровыми, энергичными, красивыми, спортивными. Путь к физическому совершенствованию много. Один из них –

воспитание в семье.

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.