

Тема: «Здоровье ребенка в наших руках»

Дата: 06.01. 2026г.

Провела: Валеева С.В.

В настоящее время одной из приоритетных задач является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Одной из основных задач нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Все наши усилия направлены на оздоровление каждого ребёнка. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса.

В детском саду мы реализуем следующие здоровьесберегающие технологии:

утренняя гимнастика

гимнастика для глаз

водные процедуры

воздушные процедуры

пальчиковая гимнастика

артикуляционная гимнастика

дыхательная гимнастика

спортивные игры и упражнения

гимнастика пробуждения

ходьба по массажным дорожкам

закаливание

физкультминутки

Достичь положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребёнка можно лишь при согласованных действиях детского сада и семьи. Долг родителей укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

### **Советы родителям по укреплению здоровья детей.**

*Комплекс упражнений для глаз.*

Предлагаю специальный комплекс упражнений для глаз, который при регулярном использовании может стать хорошей тренировкой и профилактикой для сохранения зрения. Упражнения лучше проводить в игровой форме, с любимыми игрушками ребёнка, передвигая их вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнения выполняются сидя, голова неподвижна, поза удобная, с максимальной амплитудой движения глаз.

**«Жмурки»**

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счёт 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотрев вдаль, на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### **«Близко-далеко»**

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаза доводить нельзя. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

#### **«Лево-право»**

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз.

#### *Профилактика плоскостопия.*

##### *Комплекс упражнений при плоскостопии.*

1. Ходьба на носках; на пятках; на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе; с мячом (теннисным) – зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.

2. Стоя на палке.

- полуприседания и приседания, руки вперёд или в стороны

- передвижение вдоль палки – ставить стопы вдоль или поперёк палки

3. Стоя.

- на наружном своде стоп – поворот туловища влево-вправо

- поднимание на носках с упором на наружный свод стопы

4. «Лодочка» - лёжа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут.

5. Сидя.

- сгибание – разгибание пальцев стоп

- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков

- с напряжением тянуть носки на себя, от себя

- соединить стопы

- круговые движения стопами внутрь

- захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша или мелкого предмета.

Точечный массаж

##### *Артикуляционная гимнастика.*

1. **«Песенка большого комарика».**

Отрабатывать звук «з». Губы растянуть в улыбке, зубы сжать, построить «забор» из зубов, кончик языка упирать в нижние резцы.

2. **«Песенка маленького комарика».**

Отрабатывать звук «зь». положение то же, , но с участием голоса.

3. **«Песенка жука».** Отрабатывать звук «ж». Кончиком языка касаться верхних бугорков, губы как экран телевизора, между зубами расстояние 3-6мм с участием голоса.

4. **«Дятел».**

Дятел дерево долбил,

Он жуков там находил: д-дь, д-дь...

5. **«Барабан».**

Барабанщик идёт,

Собирается народ.

В барабан он стучит,

«Т-т-т» говорит.

##### *Пальчиковая гимнастика.*

1. **«Шарик».**

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел -

Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.

2.«Кошка».

А у кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слышать

Мышь в её норушке.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх.

3.«Мышка».

Серенький комок сидит

И бумажкой всё шуршит.

Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец согнуты в дугу и прижаты к среднему и безымянному пальцам.

*Гимнастика пробуждения.*

1.«Потягушки». И.п. лёжа, руки вдоль туловища. На счёт 1-2 медленно поднять руки вверх над головой. На счёт 3-4 опустить. Вдох на счёт 1-2, выдох на счёт 3-4. Повторить 4-5 раз.

2.«Играем носками». И.п. лёжа, руки вдоль туловища. На счёт 1 правый носок натянуть на себя, а левый от себя. Чередую, повторить 4-6 раз.

3.«На пляже». И.п. лёжа на животе, руки под подбородком. На счёт 1-2 поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз.

4.«Велосипед». И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Медленно ногами имитировать прокручивание педалей велосипеда вперёд. Повторить 6-7 раз.

5.«Ящерица». И.п. Лёжа на животе, руки в упоре на уровне плеч. На счёт 1-2, выпрямляя руки, откинуть голову назад, прогнуться в спине. На счёт 3-4 вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

*Игровой массаж.*

«Капуста» (самомассаж ладоней)

Мы капусту рубим, рубим! (Ритмичные удары ребром правой руки по ладони.)

Мы капусту рубим, рубим! (То же левой рукой.)

Мы морковку трём, трём! (Трущие движения ладони о ладонь.)

Мы капусту солим, солим! (Перебирание пальчиками.)

Мы капусту жмём, жмём! (Сгибание и разгибание пальцев рук.)

Сок капустный пьём, пьём! (Поглаживающие движения пальцами одной руки ладони другой и наоборот.)

«Кролики» (самомассаж ладоней и пальцев рук)

Мы на ферме побывали,

Белых кроликов видали. (Массирующей левой рукой гладить ласковыми, аккуратными движениями ладонь правой руки.)

Шустренькие кролики в проволочном домике (Пальцами левой руки надавливать на каждый палец правой руки и загибать его.)

Лапками стучали, (Каждым пальцем левой руки стучать по одноимённому пальцу

правой руки.)

Весело пищали. (Растирать ладони друг о друга.)

«Гладь мои ладошки, ёж» (массаж ладоней)

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж! (Педагог берёт 2 массажные щётки и проводит ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.)

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить. (Потом педагог держит щётки «щетиной» вверх, а ребёнок гладит «ёжика» ладошками.)

«Сидит белка на тележке»

(массаж кистей рук)

Сидит белка на тележке,

Продаёт она орешки (Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.)

Лисичке-сестричке, \воробью, синичке,

Мишке толстопятому, зайншке усатому. (Загибать по одному пальчику, начиная с большого, на одной руке, а затем на другой.)

«Дарики-комарики»

(массаж биологически активных зон кожи)

Дарики, дарики, вились комарики! (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Вились, вились, в носик вцепились! (Указательными пальцами растирать крылья носа.)

Вились, вились, в лобик вцепились! (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

Вились, вились, в ушки вцепились! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

Давайте их прогоним: «Кыш-кыш-кыш!» (Потирать ладошки друг о друга.)

«Черепаша» (самомассаж рук и ног, снятие эмоционального напряжения)

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь. (Поочерёдно пощипывать руки от кисти к плечу.

При повторении массировать ноги от щиколоток вверх.)

