



**«Минутки и сеансы
здоровья»
в детском саду**

**Музыкальный руководитель
МБДОУ д/с №8 «Тополек»
Алиева Елена**

Валентиновна

Цель: Создание здорового образа жизни для него в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития.

Задачи:

- Сформировать у ребёнка интерес к своему здоровью, внутреннюю активность;
- Повысить самооценку, а также расширить кругозор;
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.



Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной. Ее решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укрепление его с детских лет. Работу по формированию представлений о здоровом образе жизни в детском учреждении можно систематизировать, посредством «минуток и сеансов здоровья».



Минутки и сеансы здоровья можно включать как в образовательную деятельность, так и в режимные моменты. Они здоровья проводятся в дни и недели здоровья, на прогулке.

Данная форма работы включает в себя: дыхательные упражнения, игровой самомассаж и вибромассаж, аутотренинг, элементы йоги, цветотерапию, песочную терапию.



Красный цвет - повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, способствует выделению тепла, регулирует деятельность сердца, возбуждает, согревает, способствует мышечному расслаблению. Красный цвет может помочь в преодолении страха и меланхолии, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Жёлтый цвет – цвет солнца, радости, тепла. Жёлтый тонизирует, бодрит, увеличивает мышечную активность, стимулирует деятельность центральной нервной системы. Желтый стимулирует интеллект и общительность. Он связан с умственными способностями, организованностью, дисциплиной.



Голубой цвет – это цвет смелости, цвет общения. Этот цвет у ин, его называют «цветом истины». В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами.

Оранжевый цвет – цвет теплоты, блаженства, накала, но в тоже время – мягкого блеска заходящего солнца. Он всегда радует глаз и способствует хорошему настроению. Способствует регенерации нервной и мышечной ткани. Улучшает настроение, снимает депрессию.

Зелёный цвет считается самым спокойным. Он уменьшает кровяное давление, успокаивает, снимает напряжение. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения. При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся. Например, аутотренинг.



Для профилактических форм оздоровления детей можно использовать любую свободную минуту во благо ребёнка.

«Минутки и сеансы здоровья» можно проводить перед выходом на прогулку, на прогулке, между различными видами деятельности, перед сном, после пробуждения.

Для родителей подбираются доступные комплексы упражнений, в которые входят:

- * дыхательная гимнастика,
- * пальчиковая гимнастика,
- * звуковая гимнастика,
- * упражнения для глаз,
- * игровая гимнастика,
- * закаливающее дыхание,
- * игровой тренинг.



Дыхательная гимнастика – способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в лёгких.

Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Каждое упражнение выполняется 5-6 раз.

Пальчиковая гимнастика, пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество аккупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексорно с ними связанные. Эмоций.

Звуковая гимнастика повышает обменные процессы в клетках за счет звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает отхождение мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Мама осенний букет отнесем. «Шагают»



Упражнения для глаз. Нарушение зрения является частой причиной появления различных заболеваний глаз. Чтобы этого не допустить, следует уделять внимание режиму зрительной нагрузки. Упражнения для глаз способствуют снятию статического напряжения мышц глаза, улучшают кровообращения (и.п. – сидя), заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движения глазами яблоками и веками.

Игровая зарядка веселая разминка на все группы мышц со стихотворным сопровождением. Обязательно выполняйте упражнения вместе с детьми, следите за правильностью выполнения.

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

Игровой тренинг. Упражнения улучшают координацию движений, укрепляют мышцы туловища и конечностей.

Таким образом, используемые мной традиционные и нетрадиционные технологии оздоровления детей дают результаты. Дети применяют полученные знания в самостоятельных играх, в домашних условиях.

А седьмой от них отстал,

А восьмой уже устал.

А девятый всех догнал,

А десятый напугал.

Громко, громко запищал:

Пи – пи – пи! Не пищи,

***Ритмично сгибать и разгибать пальцы
обеих рук.***

Мы тут рядом, поищи.



Спасибо за внимание!

