

МКДОУ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С.ЭРПЕЛИ

Информация

для воспитателей на тему:

«Растим здорового ребенка»



Медицинская сестра: Атаева З.А. ***«РАСТИМ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА»***

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Основная задача – охрана и укрепление детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма.

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Основные правила:

1. Дышать с удовольствием (положительные эмоции имеют значительный **оздоровительный эффект**).
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Здоровье является одним из основных условий, для современного темпа жизни и **возрастания напряженности**. Полноценное развитие ребенка и его **здоровье** между собой тесно связаны. Поэтому в детском саду большую роль играет всестороннее развитие ребенка.

Физкультурно-оздоровительные занятия - это система:

- забота о **здоровье и его ценность**.
- способы сохранения **здоровья** и система знаний о нем – это навыки действия и поступки.
- **быть здоровым** нужно принять решение и выполнять волевой компонент.

Для развития таких навыков надо формировать потребность сохранять и укреплять **здоровье**, учитывая **возрастные особенности** детей, состояние **здоровья** и уровень физического развития.

Цель физкультурных занятий:

Основой культуры здоровья – воспитание. Развивать сферу эмоциональную, волевою, интеллектуальную, физическую и двигательную.

Задачи: Развивать двигательные умения, навыки, активность. Формировать правильную осанку и дыхание, прививать культурно-гигиенические навыки. В дошкольном **возрасте** на повышение мотивации **здоровье** сберегающего поведения сделан акцент. Очень важно ребенка научить о своём **здоровье заботиться**, формировать привычки, используя способы и методы связаны с **здоровым образом жизни**. Формирование привычек воспитываются не только словами, но и делами.

Утренняя гимнастика основана на **оздоровительно-игровых действиях**, формирующих навыки **здоровье-сбережения**.