(cc) BY

УДК 159

Соснина А.А.

Минутки здоровья в ДОО

***Аннотация**: в статье раскрывается тема укрепления здоровья посредством физических нагрузок. Автор приводит специальные упражнения «Минутки здоровья», благодаря которым улучшается функциональное состояние внутренних органов и систем, насыщаются энергетические каналы позитивной энергией, повышается иммунитет у детей.*

***Ключевые слова**: здоровье, оздоровительная деятельность, воспитание дошкольников.*

«Здоровью научить нельзя – надо воспитывать потребность быть здоровым».

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, развивается личность детей.

Многие взрослые очень увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление их здоровья, содействие физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым. За последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, быстро растёт. Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы.

Огромное воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, двигательная деятельность, подвижные игры.

Не следует забывать и о профилактических формах оздоровления детей – «минутках здоровья». К ним можно отнести игровой самомассаж, дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, звуковую гимнастику, игровой тренинг, упражнения для глаз, игровую зарядку, закаливающее дыхание.

«Минутки здоровья» можно проводить перед выходом на прогулку, на прогулке, между различными видами деятельности, перед сном, после пробуждения. Продолжительность их невелика всего 2–3 минуты, а оздоровительный эффект очень большой. Желательно, чтобы веселые минутки сопровождались легко

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

запоминающимися стихами. Дети их повторяют и с удовольствием выполняют действия, соответствующие тексту.

Их ежедневное применение в работе с дошкольниками позволит улучшить функциональное состояние внутренних органов и систем, деятельность коры головного мозга, насытить энергетические каналы позитивной энергией, повысить иммунитет у детей.

Игровой самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.

Игровая зарядка – веселая разминка на все группы мышц со стихотворным сопровождением. Обязательно выполняются упражнения вместе с детьми, взрослый следит за правильностью выполнения.

Зрение играет огромную роль в жизни человека. И поэтому уже с детского сада необходимо вести работу по профилактике болезней глаз.

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 (исходное положение – сидя), заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движения глазными яблоками и веками.

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.

Пальчиковая гимнастика. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

аккопунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Так, например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга; указательного – положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

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.

Закаливающее дыхание – этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется 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.

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

«Минутки здоровья» помогают сформировать у маленького ребёнка интерес к своему здоровью, ответственность, внутреннюю активность, повысить самооценку, а также расширить кругозор. «Минутки здоровья» хорошо вписываются в систему оздоровительной деятельности любой современной программы по воспитанию дошкольников, так как построены в соответствии с современными подходами и направлены на формирование здорового образа жизни.

Комплекс вышеперечисленных мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием ребёнка, а значит и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!»

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Жигалева А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ. – 2017. – №8. – С. 13–20.

2. Зенина Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре. – 2018. – №8. – С. 6–20.

3. Толмачева В.В. Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка / В.В. Толмачева // Мир науки. – 2016. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mir-nauki.com/PDF/65PDMN516.pdf. EDN ZIPLZZ

4. Фурман Е.Н. Фитбол-гимнастика для всех / Е. Н. Фурман // Инструктор по физкультуре. – 2018. – №8. – С. 102–108.

5. Щербакова И.Ю. Минутки здоровья для детей ДОУ / И.Ю. Щербакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/minutki-zdorovya-dlya-detey-dou-3189482.html (дата обращения: 29.08.2023).

Соснина Алена Альбертовна – воспитатель МБДОУ «Д/С №79 «Мальчиш Кибальчиш», Россия, Северодвинск.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)