



точечный массаж;

-тестопластика



Дети дошкольного возраста выполняют упражнения охотнее, если они проводятся с использованием пособий и различных атрибутов. Игры и упражнения подбираются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Можно подбирать игры в соответствии с лексическими темами, запланированными на год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 46 «Первоцвет» города Ставрополя

Памятка для воспитателей

*Использование традиционных и нетрадиционных методов оздоровления детей в совместной деятельности*



Подготовила: воспитатель Анзина Я.В.

## Уважаемые педагоги!

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является сохранение и укрепление здоровья детей. Это объясняется тем, что к детям предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в

систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, необходимым стало изучение современных методик, по укреплению и сохранению детского здоровья.

### *Основные методы оздоровления детей в ДОУ:*

- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;

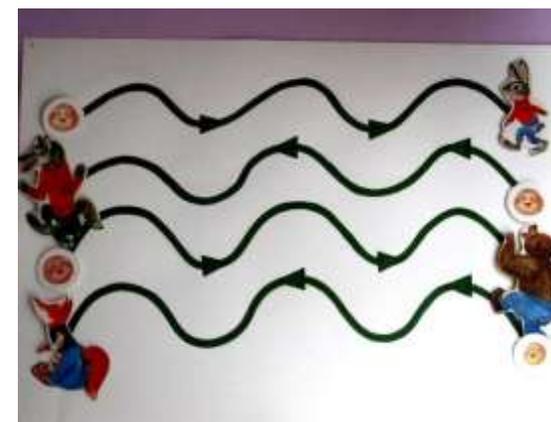


- пальчиковая гимнастика;
- закаливание;
- ортопедическая гимнастика;
- музыкотерапия;

-дыхательная гимнастика;



-гимнастика для глаз;



-психогимнастика;

-самомассаж;