



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Консультация для родителей
«Здоровьесберегающая роль творчества
для дошкольников»**



Санкт – Петербург

Здоровьесберегающая роль творчества для дошкольников.

Здоровье в раннем возрасте играет ключевую роль в формировании личности и будущего ребенка. Физическое, психическое и эмоциональное благополучие закладывается именно в дошкольные годы, когда происходит активное развитие всех систем организма. Одним из самых эффективных способов поддержания и укрепления здоровья является творческое развитие. Творчество помогает не только развивать навыки и способности, но и формирует устойчивую психику, способствует социализации и эмоциональному развитию.

Творческие занятия обогащают внутренний мир ребенка, дают возможность самовыражаться и исследовать окружающий мир. В этой статье рассмотрим, как различные виды творческой активности могут положительно влиять на здоровье детей дошкольного возраста и какие рекомендации можно дать родителям и педагогам для создания благоприятной творческой среды.

Творческие активности для развития здоровья

Искусство и ремесла

Рисование, лепка, аппликация — все эти виды деятельности развивают мелкую моторику, что очень важно для детей. Мелкая моторика связана с развитием мозга и влияет на речевые навыки. Когда ребенок рисует или лепит, он учится контролировать свои движения, что способствует улучшению координации.

Кроме того, творческие занятия помогают детям выражать свои эмоции. Когда ребенок рисует, он может передать свои чувства на бумаге, что является важной частью эмоционального развития. Это особенно полезно в моменты стресса или тревоги. Лепка из пластилина или глины позволяет детям не только развивать тактильные ощущения, но и расслабляться, что также положительно сказывается на их психическом состоянии.

Примеры игр и упражнений:

1. Рисование на свежем воздухе: Организуйте пикник в парке, где дети могут рисовать природу вокруг себя. Это не только развивает художественные навыки, но и способствует физической активности.

2. Лепка из природных материалов: Дети могут собирать листья, шишки и другие природные элементы, а затем использовать их для создания коллажей или фигурок из глины. Это развивает тактильные ощущения и креативность.

3. Аппликация из бумаги: предложите детям создать картинки, используя вырезанные из цветной бумаги элементы. Это упражнение помогает развивать мелкую моторику и воображение.

Музыка и танцы

Музыка — это универсальный язык, который понятен всем. Занятия музыкой помогают развивать слух, ритм и чувство гармонии. Пение и игра на музыкальных инструментах способствуют улучшению дыхательной функции и общего физического состояния. Музыка также влияет на эмоциональное состояние детей, помогая им справляться с негативными эмоциями и улучшать настроение.

Танцы — это еще один способ физической активности, который сочетает в себе движение и творчество. Танцуя, дети развивают физическую форму, гибкость и координацию. Кроме того, танцы способствуют развитию чувства ритма и музыкальности. В процессе танца дети учатся взаимодействовать друг с другом, что способствует формированию социальных навыков.

Примеры игр и упражнений:

1. Музыкальные стулья: Классическая игра, где дети ходят вокруг стульев под музыку и садятся, когда музыка останавливается. Это развивает слух и координацию.

2. Танцевальная разминка: включите веселую музыку и предложите детям свободно танцевать. Затем можно добавить простые движения, которые они должны повторять, развивая физическую активность и ритм.

3. Создание музыкальных инструментов: пусть дети сделают простые музыкальные инструменты, например, маракасы из пластиковых бутылок с рисом внутри. Это поможет развить творческие навыки и понимание музыки.

Драматические игры и театрализованные представления

Драматические игры — это отличный способ развития воображения и креативности у детей. В процессе игры они учатся перевоплощаться в разные роли, что помогает им лучше понимать окружающий мир и эмоции других людей. Театрализованные представления способствуют развитию речи и уверенности в себе.

Кроме того, такие занятия помогают детям справляться со страхами и стрессом. В процессе игры они могут проигрывать различные ситуации, что помогает им лучше подготовиться к реальной жизни. Дети учатся работать в команде, что является важным аспектом социализации.

Примеры игр и упражнений:

1. Игра в «Сказочников»: Дети выбирают любимую сказку и разыгрывают ее. Это развивает воображение, речь и уверенность в себе.

2. Кукольный театр: Создайте куклы из носков или бумаги и предложите детям разыграть сценки. Это помогает развивать креативность и социальные навыки.

3. Ролевые игры: предложите детям выбрать профессии (врач, учитель, пожарный) и разыграть сценки из жизни этих людей. Это помогает им лучше понять окружающий мир и развивает эмпатию.

Рекомендации для родителей

Чтобы поддержать интерес к творчеству, важно обеспечить доступ к различным материалам и инструментам. Краски, бумага, пластилин, музыкальные инструменты — все это должно быть под рукой.

Организация творческих мероприятий также имеет большое значение. Можно устраивать тематические мастер-классы по рисованию или лепке, проводить музыкальные занятия или организовывать танцевальные вечеринки. Важно учитывать интересы детей и давать им возможность выбирать то, что им действительно нравится.

Поддержка инициативы детей — это еще один важный аспект. Когда ребенок проявляет интерес к какому-то виду творчества, родители и педагоги должны поощрять его. Это может быть похвала за старания или помощь в реализации идеи. Главное — создать атмосферу доверия и поддержки, чтобы дети чувствовали себя свободно в своем самовыражении.

Таким образом, внедрение творческих занятий в повседневную жизнь ребенка поможет ему не только стать более здоровым, но и развить свою индивидуальность. Творчество — это не просто развлечение; это мощный инструмент для формирования гармоничной личности.