

Использование игровых технологий в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста Консультация для родителей.

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Для решения указанных задач на практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников – игры.

Игра – это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребёнка.

Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное физическое, трудовое, психическое, умственное развитие. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь.

С целью вовлечения семьи в подготовку повышения педагогической культуры родителей в вопросах ЗОЖ, предлагаю ознакомление с играми и упражнениями для укрепления здоровья малышей, распространению семейного опыта ведения здорового образа жизни.

Игры на формирования правильной осанки.

Основой профилактики и лечение нарушения осанки является общая тренировка организма ребенка. В задачи игр входят: укрепление опорно-двигательного аппарата, усиление мышечного «корсета» позвоночника, улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Игра «*В гости к мишке*»

Посадив игрушку – медведя на высокий кубик и сделав горку из длинной доски, положенной на гимнастическую стенку, ведущий говорит:

Маша (*имя ребенка*) и Егорка

Часто ходят к мишке с горки.

Ребенок входит на горку (можно на игровой площадке во дворе использовать горку, только надо быть внимательным и помогать ребенку взобраться на высоту около метра, затем сбегает с нее и подбегает к мишке, гладит его и садится отдохнуть. Ведущему необходимо внимательно следить за осанкой ребенка.

Цель игры: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, координации зрительного и слухового анализаторов, устойчивого внимания.

Игра «Качели-карусели»

Родители поднимают ребенка в положении лежа на спине до уровня своего пояса. Один держит ребенка под мышки, другой – за обе ноги, и раскачивает его в выпрямленном положении со словами: «Кач, кач, качели». Затем один из взрослых продолжает держать ребенка под мышки (*другой отпускает*) и кружится вместе с ним вправо и влево (*получаются карусели*) со словами: «Полетели карусели». Желательно игру проводить под ритмичную музыку. Игра проводится в заключительной фазе занятий, когда ребенок почувствовал усталость.

Цель игры: расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата.

Игра «Зайцы в огороде»

Цель. Формирование правильной осанки, укрепление мышц спины, развитие ловкости.

Инструкция. Игровая площадка разделена на две части шнуром, натянутым на высоте 50 см. На одной её стороне – «зайцы» в домиках (обручах); на другой – «морковки в огороде» (разбросанные по полу кегли). Зайцы должны пробраться в огород за морковкой – на четвереньках подлезть под шнур, прогнув спину. Побеждает тот, кто принесёт в свой домик больше морковок, не задев спиной шнур.

Методические указания. Морковь можно переносить только по одной.

Игра «Тише едешь – дальше будешь!»

Цель. Формирование правильной осанки, воспитание умения действовать по сигналу.

Инструкция. Все дети выстраиваются на одной линии, на голове у них мешочки с песком. Водящий, стоящий спиной к детям, говорит: «Тише едешь – дальше будешь!». Дети начинают шагать вперёд. Как только водящий произнесёт: «Стоп!», они останавливаются и принимают правильную осанку. Водящий оглядывается и вместе с инструктором (воспитателем) отмечает, у кого какая осанка. Тот, у кого во время движения мешочек падает, возвращается на прежнюю позицию. Выигрывает тот, кто первым доберётся до ведущего.

Игра «Волшебные ёлочки»

Цель. Формирование правильной осанки, воспитание умения действовать по сигналу воспитателя.

Инструкция. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!»

бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

Оздоровительные игры при заболеваниях носа и горла.

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание. При ритмичном, с полным выдохом носовом дыхании, лучше расслабляются дыхательные мышцы и рефлекторно расслабляется гладкая мускулатура бронхов. При проведении игр с детьми необходимо одновременно контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Игра «Совушка-сова»

Дети садятся полукругом перед ведущим. По сигналу ведущего «день» дети - «совы» медленно поворачивают головы влево вправо. По сигналу ночь дети смотрят вперед, взмахивают руками - «крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят: «У-уфффф». Повторяют два-четыре раза.

Цель игры: развитие коррекции рук с дыхательными движениями грудной клетки, улучшение функций дыхания (*углубленный выдох*).

Игра «Экспресс»

Цель игры: улучшение функции дыхания, развития умения действовать в коллективе, реагировать на сигнал.

Описание игры: Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль вначале может выполнять ведущий. Он гудит, отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («ту-ту»), они начинают двигаться вперёд сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и по сигналу «*Приехали!*» останавливаются.

Игра «Мышка и Мишка»

Цель игры: формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает движения и произносит слова:

У Мишки дом огромный, (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох). У мышки очень маленький (присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш») Мышка ходит в гости к Мишке, он же к ней не попадет (*надо ходить по залу*)

Игры при плоскостопии.

Плоскостопие чаще всего встречается у слабых, физически плохо развитых детей. Нередко нагрузка на своды стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие. Поэтому игры должны быть подобраны таким

образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.

Игра «*Донеси, не урони*»

Игроки сидят на стульях. У каждого под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги простынку и дотащить ее любым способом (*скача на одной ноге или четвереньках*) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости.

Оборудование: стулья, простынки.

Игра «*Дождь*»

Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно, перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «*Дождь!*» все останавливаются и дружно произносят:

Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!

Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.

Игра «*Переправа*»

Сегменты дорожки раскладывают на полу в линию на расстоянии 30-50 см. Дети по очереди, шагая с сегмента на сегмент, переходят на другую сторону группы.

Инструктор по физической культуре
Колодинова Ольга Владимировна