

## ***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