

# **«Формирование здорового образа жизни через игровую деятельность»**

Подготовила воспитатель:

Алтунина Наталья Юрьевна

**« ...Знает лишь мудрость порой одна**

**Какая всем нашим мечтам цена,**

**Все дело в здоровье, его друзья,**

**Ни славой, ни златом купить нельзя!»**

**Р.Гамзатов.**

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 этого возраста 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. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Для решения указанных задач на практике 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.

Наиболее распространённые и самые любимые среди детей дошкольного возраста подвижные игры. В основе их лежат физические упражнения, в процессе которых ребята преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Играя, ребенок всегда находится в определенных взаимоотношениях с коллективом. Игра - это первая школа воспитания общественного поведения. На основе взаимоотношений со сверстниками формируются чувства, привычки, умение действовать совместно и целенаправленно, понимание личных и общих интересов; развивает чувство содружества, подчинения и равенства. Формирования и развития этих качеств можно достигнуть лишь при правильном руководстве детскими играми.

В игре созданы условия не только для воспитания, но и для самовоспитания. Переход от воспитания к самовоспитанию и сознательной работе над своей волей, характером, к выработке положительных привычек и приобретению необходимых умений происходит естественно и незаметно. Ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, неутомимости, как в игровой.

Существенной особенностью подвижных игр является наличие в них соревновательной борьбы и сотрудничества. Элементы соревнования занимают ведущее место в основных игровых действиях, а сотрудничество, как правило, обусловлено конкретными обстоятельствами и задачами. Дети с удовольствием принимают условия различных игр и выполняют упражнения.

Во время прогулки стараюсь занимать детей различной игровой деятельностью, направленной на развитие двигательной активности. Это помогает отработать умения и навыки, полученные во время физкультурной деятельности.

Говоря об оздоровительном эффекте подвижных игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Наличие в играх движений способствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только даёт отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

С большим удовольствием дети играют в эстафеты и игры-соревнования.

Таким образом, борьба с утомлением воспитанников, повышение их работоспособности должны вестись путём совершенствования режима дня дошкольника. Но нельзя забывать и о таком эффективном средстве восстановления сил, а следовательно, и работоспособности, как правильно организованный активный отдых детей.

Работа с детьми, осуществлялась мною с учетом того, что основным видом деятельности ребёнка является игра.

Наблюдения за часто болеющими детьми показали, что обычно заболевание начинается с насморка, заложенности носа, затем появляется кашель. Даже проболев определённый срок, дети, приходят в детский сад не совсем долеченными. А.С. Таланов в своей книге «Игры, которые лечат» - советует: при заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание, что способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает кровообращение, предохраняет от переохлаждения и предлагает игры для детей. Эти игры стала включать в оздоровительные минутки на занятиях, в комплексы упражнений после дневного сна, на зарядке.

Большую помощь в работе по формированию правильного носового дыхания оказали мне комплексы упражнений игрового характера Логвиной Т. Ю. Упражнения этого комплекса я проводила после дневного сна. Дети с удовольствием играют, не замечая, что выполняют упражнения. Каждый комплекс имеет весёлое название, соответствующее игровое содержание и в тоже время выполняет, очень нужные и важные задачи по профилактике заболеваний. Например, игра «Котята и собачки» предполагает улучшение бронхиальной проходимости, укрепление дыхательной мускулатуры, содействует нормализации функции внешнего дыхания.

После сна использую гимнастику пробуждения и бодрожение по массажным коврикам.

В процессе работы выработался определённый алгоритм оптимального двигательного режима: утренняя гимнастика, физкультурные занятия,

подвижные игры, пешие прогулки, упражнения после дневного сна, физкультминутки. Чтобы разнообразить, придать эмоциональную окраску добавила методику «Расскажи стихи руками», музыкально-двигательные тренировки, пальчиковую гимнастику.

Учитывался в работе и принцип здоровьесберегающей системы в триедином представлении о здоровье ребёнка, т.е. не только о физическом, но и духовно-нравственном. Для укрепления эмоционального здоровья детей использовала психогимнастику, сказкотерапию, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций. Подобрала и составила цикл бесед для общения с детьми, затрагивающие разнообразные темы-подсказки как поступать в различных ситуациях: «Что ты думаешь делать, если останешься дома один?», «Что делать, если ты потерялся на рынке или в магазине?», «Как здороваться?», «Какими должны быть мальчики и девочки?»

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

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы.