

Игра в системе оздоровительной работы в ДОУ

Жизнь в современном обществе ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья. В дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Воспитание здорового ребёнка в ДОУ осуществляется через систему оздоровительной работы, которая включает в себя следующие взаимосвязанные **блоки**:

1. «Психическое здоровье»

Цель: обеспечение психологического здоровья в дошкольном возрасте с помощью психологической поддержки детей.

2. «Физическое здоровье»

Цель: совершенствование защитных сил ребёнка, его физического развития, овладение необходимыми движениями.

3. «Формирование представлений о ЗОЖ»

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.

4. «Сохранение и укрепление здоровья»

Цель: тренировка защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и оптимального развития ребёнка.

Цель оздоровительной работы: укрепление и сохранение здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания.
2. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.
3. Организация рациональной двигательной активности детей в условиях ДОУ.
4. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на здоровье детей, можно назвать соблюдение режима дня, правил гигиены, здоровое питание. А первое место по интенсивности воздействия занимает правильно организованная двигательная активность. Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в играх.

Основная особенность использования игр в системе оздоровительной работы с детьми в детском саду заключается в следующем:

- игра обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игр можно избирательно развивать определенные физические качества;
- наличие в игре элементов соперничества требует от детей значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
- присущий игре фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса к деятельности.

Многообразие мира игры позволяет выделить игры, которые педагоги с успехом используют в системе оздоровительной работы с детьми.

Блок «Психическое здоровье»

- психологические игры,
- релаксационные игровые упражнения,
- игры-драматизации,
- подвижные игры.

Блок «Физическое здоровье»

Физкультурно-оздоровительная работа

- подвижные игры,
- музыкально-ритмические игры,
- имитирующие игровые упражнения,
- игры на развитие мелкой моторики.

Оздоровительные паузы в режимных моментах

- игровые упражнения для глаз,
- дыхательные игровые упражнения,
- пальчиковые игры,
- игры с мячиками (су-джок)

Блок «Создание представлений о здоровом образе жизни»

- дидактические игры,
- игры – эксперименты,
- Релаксационные игровые упражнения

Блок «Сохранение и укрепление здоровья»

- игры с элементами самомассажа,
- релаксационные упражнения.

Подвижные игры

Подвижная игра – сложная, двигательная, эмоционально - окрашенная деятельность. Важная особенность подвижной игры заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями.

Подвижные игры оказывают влияние на:

- совершенствование физических способностей ребёнка,
- укрепление здоровья и повышения защитных сил организма,
- укрепление нервной системы,
- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей,
- развитие и коррекцию речи.

Для удобства практического использования **подвижные игры классифицируются:**

- по двигательному содержанию (с ходьбой, прыжками, бегом, элементами лазания, ползания, равновесия, метания);
- по образному содержанию (сюжетные и бессюжетные). Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями («Медведь и пчелы», «Воробышки и кот»). В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения.
- по характеру игровых действий различают игры соревновательного типа;
- по динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности;
- хороводные игры, которые проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям;
- игровые упражнения. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Задания, вытекающие из названий соревновательного типа («Кто точнее попадет», «Чей обруч вращается») имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков.

Музыкально – ритмические игры

Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях.

В детском саду используют:

- игры с пением, которые позволяют тренировать различные группы мышц и развивают координацию движений. Музыкальное сопровождение улучшает пластичность движений, придает им мягкость и выразительность. Создание определенного образа развивает фантазию и слуховое внимание детей;
- игры с предметами (палками, лентами и т.д.) развивают статическую и динамическую координацию движений, целевую точность и пластику движений.
- игры для развития эмоционально - волевой сферы развивают выразительность и координацию движений, эмоциональность, чувство прекрасного, мимическую моторику.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры оказывают влияние на:

- активность коры головного мозга, что способствует развитию мышления, воображения ребёнка;

- развитие мелкой моторики согласует работу речевых центров мозга;
- формирование способности концентрировать внимание.

Хотелось бы отметить, что степень увлечения ребенка пальчиковыми играми целиком и полностью зависит от взрослого. Поэтому с детками помладше следует быть ласковыми и спокойными, а прикосновения должны отличаться осторожностью, а для детей старше четырех-пяти лет очень важным аспектом является выразительная мимика и интересная речь взрослого.

Игровые динамические паузы

Динамические паузы — прекрасная возможность для ребёнка снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом. Для малышей наиболее интересна стихотворная форма проведения динамических пауз, в результате чего они наиболее лучше их запоминают.

Динамические паузы проводятся в течение всего дня и выполняют следующие функции:

- релаксационную – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- коррекционную – «исправляют» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
- профилактическую – предупреждают появления психологических заболеваний;
- лечебную – способствуют выздоровлению.

Игровой самомассаж

Игровой самомассаж активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон.

Для детей полезен любой массаж: точечный или выполненный при помощи массажеров. Главный принцип, который необходимо соблюдать при выполнении массажа, - последовательность, то есть поочередное использование приемов: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

Релаксационные упражнения

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.

С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

При организации оздоровительных игр с дошкольниками необходимо выполнять следующие рекомендации:

- учитывайте возраст, состояние здоровья, степень физической подготовки детей;
- используйте в игре различные движения рук, ног, туловища;
- дозируйте продолжительность одной игры от 5 до 10 – 15 мин;
- комбинируйте и сочетайте игры таким образом, чтобы они оказывали на организм разностороннее воздействие;
- соблюдайте гигиенические правила во время игры: следите, чтобы носовое дыхание детей было свободным, перед игрой проветривайте помещение;
- не заставляйте ребёнка играть насильно, уважайте его желания, сделайте так, чтобы игра приносила радость. Дозируйте эмоциональную нагрузку на ребенка, наблюдайте за его самочувствием.

Все эти воспитательно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«ИГРА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ»

Воспитатель: Климова О.Ю.

п. Двуреченск
2018 год