



ИГРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ

Воспитатель: Залялова Рузалия Равильевна

**« Забота о здоровье — это
важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в
свои силы»**

В. А. Сухомлинский



Что такое игра?

- Игра — это ведущая деятельность у детей в дошкольном возрасте. Иными словами, игра — это то, чем и в чём наши дети живут с рождения и, как минимум, до школы. А раз игра и жизнь у детей волшебным образом (и объективно) неразделимы, то мы, взрослые, должны это принять и сделать игру своей союзницей в деле обучения и развития своих детей.





ИГРЫ...

- на развитие слухового внимания
- релаксационные упражнения
- на сплочение
- на организацию внимания
- на координацию речи и движений
- инсценированные



ИГРЫ НА ПРИВИТИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЧЕРЕЗ ИГРЫ

- Приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце. Подводим детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.



ИГРЫ В СУХОМ БАССЕЙНЕ

- В нашей группе малышня с удовольствием играет в таком бассейне. Известно, что игры в сухом бассейне положительно влияют на опорно-двигательный аппарат ребенка. Ведь позвоночник в детском возрасте еще очень мягкий, он не сформирован и легко подвергается деформации во время физических нагрузок. А при выполнении любых упражнений в сухом бассейне тело ребенка буквально скользит по шарикам, которые бережно поддерживают позвоночник и корректируют правильную осанку. Кроме того, подвижные игры в сухом бассейне еще очень благоприятно сказываются на дыхательной системе.



ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ



- В младшей группе не проходят ни дня без настольно – печатных игр, это весьма интересное занятие для малышей. Настольно – печатные игры совершенствуют координацию рук, развивают ловкость, меткость, глазомер детей.



Полезьа мягких модулей

- Большинство убедилось, что игровые мягкие модули способствуют развитию детей. Наборы состоящие из нескольких элементов, отличаются не только размерами, но и формой. Это открывает большие возможности для детской фантазии и творческого мышления.
- В процессе активных игр с мягкими модулями задействованы разные группы мышц, происходит развитие моторики ручек малыша, познавательная деятельность развивает эмоционально волеую направленность у ребенка.



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ

- Дидактическая игра – это сложное, многогранное явление. В дидактических играх происходит не только усвоение учебных заданий, умений и навыков, но и развиваются все психические процессы детей, их эмоционально-волевая сфера, способности и умения. Дидактическая игра помогает сделать учебный материал увлекательным, создать радостное рабочее настроение. Умелое использование дидактической игры в учебном процессе облегчает его, так как игровая деятельность привычна ребенку. Через игру быстрее познаются закономерности обучения. Положительные эмоции облегчают процесс познания.



ПРОГУЛКА



- Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышами. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки. Проводить игры можно в любое время года, и на открытом воздухе.



После сна...



- В 15 часов дети просыпаются, выполняют игры в кроватке, разогревают стопы ног. Ходение по ребристой доске и «Дорожкам здоровья» — массажный коврик, коврик с нашитыми пуговицами и речными камушками. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящимися на стопе ребенка.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Важную роль играет дыхание. Дыхательные упражнения включаются во все оздоровительные упражнения. В работе с детьми трех, четырех лет используются несложные упражнения. Учитывается недостаточно развитая координация движений. Эффективно использовать в этом возрасте игровых приемов, эмоционально-образных упражнений.



СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА- КОРОЛЕВА ИГР



развивает потенциальные возможности детей;

имеет решающее значение для психического развития ребёнка;

является формой моделирования ребёнком социальных отношений;

обладает уникальными особенностями, своеобразной структурой, специфическими чертами, которые отличают её от других видов игр.

- Главными союзниками в моей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. С первых дней знакомства с ними, я показываю и рассказываю всё, что ждёт их детей в нашем детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваю их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Все медицинские и закаливающие процедуры провожу с согласия родителей.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

